

Val av lunchrätt

En orienterande studie för
Livsmedelsverket

Juni 2001

Clara Westman
Marie Skans

Projekt nummer 3615210, version 2

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

	Sid.
INLEDNING	5
Bakgrund och syfte.....	6
Undersökningens genomförande.....	6
Del 1. Kvantitativ studie: Intervjuundersökning.....	6
Del 2. Kvalitativ studie: Gruppdiskussioner.....	7
RESULTAT	8
DISKUSSION OCH SAMMANFATTNING AV UNDERSÖKNINGENS RESULTAT	9
Genomförande	9
Metod.....	9
Urval och bortfall.....	10
Resultat	11
Lunchens betydelse.....	11
Matvanor.....	11
God mat.....	11
Hälsosam mat.....	11
Drivkrafter bakom val av lunchrestaurang.....	12
Drivkrafter bakom val av lunchrätt.....	12
Tillbehör till lunchrätten.....	13
Kunskap om kost.....	13
Sammanfattande slutsatser.....	14
DEL 1. KVANTITATIV STUDIE: INTERVJUUNDERSÖKNING	15
1. BAKGRUND	16
1.1 Kön.....	16
1.2 Ålder.....	16
1.3 Sysselsättning.....	16
1.4 Utbildning.....	16
1.5 Familjeförhållanden.....	16
1.6 Lunchval dagen för intervjuerna.....	17
2. MATVANOR	18
2.1 Hur ofta äter man lunch ute?.....	18
2.2 Vad är hälsosam mat?.....	19
2.2.1 Inte mycket fett.....	19
2.2.2 Inte lite frukt och grönsaker.....	19
2.2.3 Färska råvaror.....	19
2.2.4 Mycket kostfiber.....	19
2.3 Vikten av hälsosamhet i valet av lunchrätt.....	20
3. KUNSKAP	21
3.1 Kännedom om nyckelhålssymbolen.....	21
3.2 Att välja nyckelhålsmärka rätter till lunch.....	21
4. DRIVKRAFTER BAKOM VAL AV LUNCHRESTAURANG	23
4.1 Hur man väljer lunchrestaurang i allmänhet.....	23
4.1.1 God mat.....	23
4.1.2 Geografiskt läge.....	23

4.1.3	Bemötande, service.....	23
4.1.4	Miljö	24
4.1.5	Urval maträtter.....	24
4.1.6	Pris.....	24
4.1.7	Kollegornas val, sällskap.....	24
4.1.8	Utbud tillbehör	24
4.2	Hur man valde lunchrestaurang "idag"	25
4.2.1	God mat.....	25
4.2.2	Geografiskt läge.....	25
4.2.3	Kollegornas val, sällskap.....	25
4.2.4	Bemötande, service.....	25
5.	DRIVKRAFTER BAKOM VAL AV LUNCHRÄTT.....	26
5.1	Val av lunchrätt.....	26
5.1.1	Verkade gott.....	26
5.1.2	Dagens rätt	26
5.1.3	Ville inte ha det andra	26
5.1.4	Pris.....	26
5.1.5	Tillbehör.....	26
5.2	Val av tillbehör	27
5.2.1	Smör eller margarin.....	27
5.2.2	Sallad från salladsbord.....	28
5.2.3	Salladsdressing	28
5.3	Varför man äter av tillbehör	29
5.3.1	Smakar gott.....	29
5.3.2	Ingick i priset	29
5.3.3	Söker näringsriktig, varierad kost.....	29
5.3.4	Vana.....	29
5.4	Varför man avstår från att äta av tillbehör	30
5.4.1	Blir tillräckligt mätt ändå.....	30
5.4.2	Tycker inte om	30
5.4.3	Ingick inte i priset.....	30
DEL 2.	KVALITATIV STUDIE: GRUPPDISKUSSIONER	31
1.	ATTITYDER TILL MAT	32
1.1	God mat.....	32
1.1.1	Tid att laga och äta mat	32
1.1.2	Smak, doft och utseende	32
1.1.3	Råvaror	32
1.1.4	Mat och maträtter.....	32
1.1.5	Situationsberoende.....	33
1.2	Hälsosam mat.....	33
1.2.1	Viss sorts mat, innehåll och tillagning.....	33
1.2.2	Råvarans framställning och kvalitet.....	33
1.2.3	Det som är gott är hälsosamt.....	34
1.2.4	Varierat utbud av maträtter på lunchrestauranger.....	34
2.	MATVANOR.....	35
2.1	Förändring av matvanor de senaste ca fem åren.....	35
2.1.1	Lägre fettkonsumtion som konsekvens av vikt- eller hälsoproblem	35
2.1.2	Minskad köttkonsumtion och ökad grönsakskonsumtion	35
2.1.3	Ökad konsumtion av ekologiska produkter	36
2.1.4	Förändrad kosthållning som konsekvens av olika livssituationer.....	36

2.2	Inställning till matvanor idag.....	37
2.2.1	Man försöker äta så att man blir mätt och mår bra	37
2.2.2	Det räcker inte att man tycker att man äter ohälsosamt för att ändra sina matvanor	37
2.2.3	Matvana är mer än vad man äter	37
3.	KUNSKAP OM KOST	38
3.1	Kunskapsnivå	38
3.1.1	Uttalad medvetenhet om kostens betydelse för hälsan	38
3.1.2	Förbättrad hälsa som resultat av ändrade matvanor ökar motivationen att lära mer	38
3.1.3	Källor till information och kunskap.....	38
3.2	Nyckelhälet	40
3.2.1	En välkänd symbol.....	40
3.2.2	Mer vägvisare än upplysning om innehåll	40
3.2.3	Osäkerhet om avsändare	40
4.	LUNCHENS BETYDELSE	41
4.1	Lunchen som en del av det totala kostintaget under dagen.....	41
5.	DRIVKRAFTER BAKOM VAL AV LUNCHRESTAURANG.....	42
5.1	Individrelaterade faktorer	42
5.1.1	Sociala aspekter.....	42
5.1.2	Bekvämlighet.....	42
5.2	Egenskaper hos restaurangen	42
5.2.1	Bra och prisvärd mat.....	42
5.2.2	Utbud och meny.....	43
5.2.3	Miljö	43
5.2.4	Service och bemötande	43
6.	DRIVKRAFTER BAKOM VAL AV LUNCHRÄTT.....	44
6.1	Att välja lunchrätt	44
6.1.1	Vad som verkar gott.....	44
6.1.2	Hur maten ser ut	44
6.1.3	Variation.....	44
6.1.4	Hälsoaspekten	45
6.1.5	Att känna till matens innehåll.....	45
6.2	Val av tillbehör	45
6.2.1	Potatis, pasta eller ris.....	45
6.2.2	Sallad och dressing	46
6.2.3	Bröd och smör eller margarin	46

Bilagor

1. Restauranger och matsedlar
2. Frågeformulär
- 3a Visningskort 3
- 3b Visningskort 7
4. Tabeller
5. Öppna svar
6. Diskussionsguide
- 7a God mat
- 7b Hälsosam mat
- 7c Skillnad kost
- 7d Utskrift övningar
- 7e Meny

INLEDNING

Bakgrund och syfte

Ätandet på restauranger ökar och en relativt stor del av den vuxna befolkningen äter lunch på restaurang flera gånger i veckan. På uppdrag av Livsmedelsverket har Sifo Research & Consulting AB genomfört en undersökning vars syfte var att kartlägga yttre och individrelaterade faktorer som bestämmer gästernas val av maträtter och tillbehör i lunchrestauranger. De faktorer som Livsmedelsverket primärt önskade få belysta i denna process var:

- Inställning och förhållningssätt till lunch på restaurang
- Kunskap och medvetenhet om kostens betydelse för hälsan
- Hälsoaspekter vid lunch på restaurang
- Nyckelhälsmärkning av rätter
- Betydelsen av utbud för val av lunchrätt och tillbehör

Undersökningens genomförande

Undersökningen har genomförts i två delar, en med kvantitativa och en med kvalitativa metoder. Den kvantitativa delen syftar till att visa omfattning av olika aspekter kring lunchätande. Den kvalitativa delen syftar till att skapa förståelse av de olika aspekterna och ge förståelse för *varför*.

Del 1. Kvantitativ studie: Intervjuundersökning

Tid för fältarbete: 9, 12-14 mars 2001

Antal genomförda intervjuer: 152

Målgrupp: Lunchätande allmänhet 20-65 år

Intervjumetod: Standardiserade intervjuer i anslutning till lunchrestauranger. Där flera svar har varit möjliga har intervjuaren kategoriserat intervjupersonens svar inom de givna svarskategorierna - inga svarsalternativ har lästs upp. Intervjufrågor utarbetades i samarbete med uppdragsgivaren.

Orter: Stockholm och Jönköping valdes för att fånga eventuella regionala skillnader

Restauranger: Fyra restauranger på respektive ort valdes för att få en spridning avseende restaurangernas karaktär och inriktning. Två restauranger på respektive ort hade nyckelhälsmärkta rätter.

Databearbetning: Till vissa frågor har det varit möjligt att ge flera svar, på andra frågor endast ett svar. Detta finns angivet i anslutning till redovisningen av respektive fråga.

Del 2. Kvalitativ studie: Gruppdiskussioner

Metod

Som kvalitativ metod användes gruppdiskussioner. Styrkan med gruppdiskussioner ligger i gruppdynamiken. De olika gruppdeltagarna, med olika vanor, erfarenheter och attityder stimulerar varandra att komma med tankar och synpunkter kring de frågeområden som är aktuella för Livsmedelsverket. När gruppdeltagarna har olika uppfattningar, får de möjlighet att motivera varför de tycker som de gör. Man kan på detta sätt få en inblick i olika reaktionsmönster och förklaringar till olika sätt att reagera och resonera, och få förklaringar till *varför*.

Gruppdiskussionerna har följt en diskussionsguide, som gjorts upp i samråd med uppdragsgivaren. Här finns de frågeområden representerade som uppdragsgivaren vill ha besvarade. Därutöver har möjligheten funnits att under diskussionstiden kontinuerligt fånga upp intressanta stickspår som respondenterna kommit in på.

Urval

Den kvalitativa delen av undersökningen har genomförts i form av tre stycken gruppdiskussioner. Totalt ingick 21 personer i undersökningen.

Målgruppskriterierna för grupperna var personer i åldrarna 20-64 år (I Stockholm uppdelat på 20-34 respektive 35-64 år, i Jönköping 20-64 år) som äter lunch på restaurang minst två vardagar i veckan. Dessutom eftersträvades en spridning i ålder inom dessa intervall, kön samt hur stor vikt man lägger vid att lunchen ska vara hälsosam.

Gruppdeltagarna har rekryterats från allmänheten, dels genom de intervjuer som genomförts i anslutning till lunchrestauranger (undersökningens del 1) och dels per telefon. För att säkerställa att gruppdeltagarna uppfyllde de uppställda målgruppskriterierna har en kortare telefonintervju genomförts med samtliga respondenter innan de bjudits in att delta.

Tid

Varje gruppdiskussion pågick ca två timmar och genomfördes i Sifo Research & Consulting ABs lokaler i Garnisonen på Linnégatan i Stockholm den 26 och 28 mars 2001 samt på Grand Hotell vid Hovrättstorget i Jönköping den 27 mars 2001.

Projektansvarig har varit Clara Westman, projektledare på Sifo Research & Consulting AB. Moderatorer har varit Clara Westman och Marie Skans. Ansvarig för undersökningen på Livsmedelverket har varit nutritionist Wulf Becker, avdelningen för information och nutrition.

Nota Bene!

Ett kvalitativt undersökningsresultat kan *inte kvantifieras, inte heller generaliseras*, utan ska ses som en indikation på hur enskilda individer förhåller sig till ett problem-/frågeområde.

RESULTAT

DISKUSSION OCH SAMMANFATTNING AV UNDERSÖKNINGENS RESULTAT

GENOMFÖRANDE

Metod

Undersökningens två delar

Undersökning är baserad på två delar genomförda med olika metodik: en kvantitativ studie och en kvalitativ studie. Den kvantitativa studien har genomförts i syfte att få ett mer generaliserbart resultat angående tendenser för hur man väljer lunchrätt ute på restaurang. Den kvalitativa studien har syftat till att skapa förståelse för vad som ligger bakom val av lunchrätt, varför man väljer som man gör. I den kvalitativa studien har också utrymme givits att lyfta fram respondenternas attityder till mat och vilken betydelse mat har idag.

Intervjuundersökning

Den kvantitativa studien genomfördes i form av individuella intervjuer. Respondenterna svarade på ett antal frågor som ställdes av en intervjuare när de lämnade den restaurang där de just ätit sin lunch. Svaren på dessa intervjuer påverkades troligen av att respondenterna i hög utsträckning utgick från intervjudagens exempel, även när det gällde frågor som syftade på mer allmängiltiga förhållanden än dagsexemplet.

Intervjuerna genomfördes individuellt och utan förberedelse. Detta skapade förutsättningar för respondenterna att kunna svara spontant och utan att påverkas av andra personers åsikter.

Intervjufrågorna hade ofta flera möjliga svarsalternativ. Intervjuerna instruerades att få respondenterna att ge flera svar än det första de kom på (se bilaga 2). Första svaret på en fråga tenderar ofta att vara det mest uppenbara och självklara. Den som tar sig tid att fundera lite extra tenderar att komma ifrån de mest uppenbara svaren. Det finns en möjlighet att respondenternas svar påverkades av hur gott om tid de upplevde sig ha. Svarsalternativens konstruktion har därför sannolikt påverkat resultatets utseende.

Gruppdiskussioner

Den kvalitativa studien genomfördes i form av gruppdiskussioner. Respondenterna i gruppdiskussionerna hade tid på sig att reflektera över ämnet och diskutera med och påverkas av andra personer innan gruppdiskussionerna ägde rum. Detta, liksom det faktum att gruppdiskussionerna genomfördes skilt från lunchätande i tid och rum, kan ha medfört att diskussionen och därmed resultatet av den kvalitativa studien har blivit mer principiell och generell än den kvantitativa studien. Samtidigt ska påpekas att stämningen bland respondenterna var mycket god i grupperna och att diskussionerna tillät skilda individuella åsikter att komma fram och brytas mot varandra så att ämnet fick den breda belysning som eftersträvas i en kvalitativ studie.

Urval och bortfall

Undersökningens båda delar genomfördes bland allmänhet i åldern 24-65 år, som brukar äta lunch på restaurang i Stockholm eller Jönköping. Respondenterna i undersökningen valdes ut för att i möjligaste mån vara representativa lunchätare med jämn spridning män/ kvinnor i det valda åldersintervallet. Det finns i detta urval en risk för att vissa grupper är underrepresenterade i såväl grupper som individuella intervjuer. Det kan vara personer som har stor tidspress, t ex personer i högre befattningar och småbarnsföräldrar. Det kan också vara personer som inte behärskar svenska språket så väl, eftersom undersökningen genomfördes på svenska med krav på att man talar god svenska för att kunna delta i gruppdiskussionerna. Det finns också en möjlighet att personer som är intresserade av kost och hälsa är mer motiverade att delta i undersökningen och därför kan vara överrepresenterade.

Urvalet bedöms inte ha påverkat undersökningens resultat i en riktning som minskar resultatens trovärdighet.

RESULTAT

Lunchens betydelse

Lunchätande på restaurang är en utbredd företeelse. Detta visar den kvantitativa studien. Av dem som äter lunch på restaurang äter nästan sex av tio personer (58%) lunch på restaurang i stort sett varje vardag. Män och högutbildade äter oftare ute än kvinnor och lågutbildade.

I den kvalitativa studien framkommer att lunchen är en betydelsefull del av det totala kostintaget för många. Om man äter lunch ute, äter man gärna något mindre på kvällen. Har man barn hemma är det dock naturligt att äta ett lagat mål även på kvällen.

Ett alternativ till att äta lunch på restaurang är att ta med sig matlåda hemifrån. Detta kräver att man lagar mat hemma och är därför vanligare i hushåll med hemmaboende barn. En drivkraft för vissa att ta med sig mat kan vara att det är billigt, medan andra uppfattar det motbjudande att värma mat. Att köpa med sig mat är ett alternativ till matlåda som anses tidsbesparande men samtidigt ofta mindre näringsriktigt och gott.

Matvanor

I den kvalitativa studien framkommer att många har förändrat sina matvanor under den senaste ca femårsperioden. De äldre uppger övervikt, risk för övervikt eller sjukdom som drivkrafter för att äta mer hälsosamt (definierat som fettsnålt). Debatten om djurhållning har fått flera av framförallt de yngre att helt eller delvis bli vegetarianer. En sådan kostomläggning kan också påverka övriga i hushållet. Förändrade livssituationer som att flytta hemifrån, att barnen flyttar hemifrån eller att övergå från studentliv till arbetsliv kan påverka matvanorna.

Denna fråga belystes inte i den kvantitativa studien.

God mat

”God mat” associeras naturligtvis med upplevelsen av maträttens smak, men också i stor utsträckning med aspekter som ligger utanför själva maträtten. Detta blir tydligt i den kvalitativa studien. Det finns en utpräglad tidsdimension i synen på god mat som handlar om att både ge sig tid att göra vällagad mat, men också att kunna äta i lugn och ro. Den omgivande miljön har betydelse för upplevelsen, liksom hur maten presenteras, synintrycket. När det gäller maten i sig framhåller man vikten av råvaror med hög kvalitet som förknippat med god mat.

Denna fråga belystes inte i den kvantitativa studien.

Hälsosam mat

En tredjedel av de lunchgäster som intervjuats i den kvantitativa studien anser att det är ”mycket viktigt” att lunchen är hälsosam. Denna grupp består till största delen av kvinnor och äldre personer. Främst män och yngre anser att hälsosamhet i valet av lunchrätt är oviktigt.

I den kvalitativa studien framkommer att "hälsosam mat" är tydligare associerad till viss sorts mat och matens innehåll och tillagning än "god mat". Det som främst nämns som hälsosam mat är fettsnål och fiberrik kost. Därutöver anses hälsosam mat vara varierad utifrån ett kostcirkelperspektiv, näringsriktig samt tillagad på råvaror av god kvalitet. Råvarorna får gärna vara "naturligt" producerade, dvs utan bekämpningsmedel eller andra tillsatser.

I den kvantitativa studien visade det sig att kvinnor och de som lägger stor vikt vid matens hälsosamhet ger begreppet "hälsosam mat" en mer differentierad betydelse än andra. Dessa personer lyfte fram fler svarsalternativ för att beteckna "hälsosam mat". Detta kan tolkas som en rikare förståelse av begreppet bland de som är intresserade av det.

Övergripande kan man utifrån de båda studierna säga att det finns en positiv inställning till hälsosam mat och en tydlig önskan om ett större utbud av hälsosamma lunchalternativ.

Drivkrafter bakom val av lunchrestaurang

Flera faktorer visar sig ha en stor betydelse i valet av lunchrestaurang. Sociala aspekter, som att få sällskap av kollegor under lunchen är viktigt. Restaurangens geografiska läge har också stor betydelse - en restaurang ska helst ligga nära arbetsplatsen. Mycket viktigt i valet är att restaurangen serverar "god" mat lagad på bra råvaror. Restaurangens mat bör dessutom vara prisvärd och menyn så varierad att den kan passa många smakriktningar. Miljön bör vara lugn och trevlig och servicen bra med ett vänligt bemötande från personalen. Här finns en god överensstämmelse mellan såväl den kvalitativa som kvantitativa studien.

Den kvantitativa studien visade dock att betydelsen av kollegornas val är större i det specifika valet än i det allmänna (från sjunde vanligaste angivna orsak till det tredje vanligaste). Detta kan tyda på att man i det specifika valet (medvetet eller omedvetet) redan gjort ett urval baserat på faktorer som bedöms viktiga, t.ex. att restaurangen har god mat och acceptabel prisnivå. I det specifika urvalet kan sedan kollegornas val ha en avgörande betydelse.

Drivkrafter bakom val av lunchrätt

I valet av lunchrätt har ett antal faktorer betydelse. Av den kvantitativa studien framgår att bland det viktigaste är att maten helt enkelt ska verka god och kan förväntas ha en bra smak, till exempel att den ser aptitlig och välsmakande ut. I gruppdiskussionerna blir det tydligt att valet också påverkas av en strävan att få variation avseende rätternas tillagningssätt, innehåll och smak. Man söker då en variation både i förhållande till vad man ätit dagen innan, men också i förhållande till vad man brukar äta. Det är också vanligt att ta hänsyn till hälsoaspekter i sitt val av lunchrätt, många strävar efter att få en enligt kostcirkeln fullvärdig måltid.

I den kvantitativa studien angav många "dagens rätt" som en bidragande faktor att välja en rätt. Ett vanligt tillvägagångssätt var också uteslutningsmetoden, att välja en rätt utifrån att man inte ville ha de andra. Kolhydratkomponenterna (potatis, pasta eller ris) väljs, där så är möjligt, utifrån vad som passar till den valda rätten, restaurangens utbud samt kvalitet på

komponenterna. I den kvalitativa studien framkom att många har erfarenhet av att kokt potatis håller låg kvalitet på restauranger, varför man hellre väljer t ex ris.

För att kunna välja mat på tillfredsställande grunder efterfrågas tydlig information om matens ingredienser, näringsvärden, ursprungsland, odlings-/ produktionssätt (KRAV-märkning) etc.

I den kvantitativa studien framgår att pris betraktas som en viktig aspekt i valet av lunchrestaurang i allmänhet. När det gäller val av lunchrestaurang och maträtt den specifika dagen (undersökningdagen) framgår att pris har en mindre framträdande betydelse. En bakomliggande orsak till denna skillnad kan vara att man i det aktuella valet av restaurang väljer mellan ett antal restauranger som håller en prisnivå man redan bedömt vara acceptabel. På den valda restaurangen håller ofta lunchrätterna en jämn prisnivå.

Tillbehör till lunchrätten

Drygt åtta av tio personer äter tillbehör (sallad, dressing, bröd och smör eller margarin) till maten, visar den kvantitativa studien. Främst är det de som ofta äter lunch ute och de som inte bryr sig om lunchens hälsosamhet som äter tillbehör. De som avstår från tillbehör gör det främst för att de blir tillräckligt mätta ändå, för att det inte verkar gott eller för att det inte ingår i lunchrättens pris.

I den kvalitativa studien framgår att sallad upplevs som gott, fräscht och nyttigt och därför äts av många. Dressing äts för att det är gott, men hoppas över av många främst för att det upplevs som fett. Bröd äts för att man säkert ska bli mätt av lunchen men också om det verkar extra gott eller är nybakt. Om man äter smör eller margarin till brödet är främst en smak- och vanefråga.

Kunskap om kost

Det finns en uttalad medvetenhet om kostens betydelse för hälsan. Detta framgår av den kvalitativa studien. Man anser att det debatteras mycket i media och man talar om mat och hälsa med sina vänner. Skolans hemkunskapsundervisning anses vara en viktig kunskapsbas som man har med sig och bygger vidare på. Andra trovärdiga förmedlare av kunskap och information är läkare och dietister liksom Livsmedelsverket och Socialstyrelsen.

Nyckelhålssymbolen är känd av mer än åtta personer av tio, främst av kvinnor och hälsomedvetna personer, enligt den kvantitativa studien. Den kvalitativa studien visar dock att det finns en viss osäkerhet om vad symbolen egentligen står för. Man uppfattar inte att den alltid anger ett verkligt fettsnålt alternativ, utan man ser nyckelhålet snarare som en vägvisare till det alternativ som har lägst fetthalt. Man är också osäker på vem/ vilken organisation som står bakom symbolen.

I den kvantitativa studien visste en femtedel av de intervjuade inte om den lunch de ätit vid intervjutillfället var nyckelhålmärkt. Av dem som uppgav att de inte ätit en nyckelhålmärkt rätt angav nästan åtta av tio respondenter som främsta orsak att det alternativet inte fanns. Detta trots att hälften av restaurangerna i undersökningen serverade nyckelhålmärkta rätter. Respondenterna hade alltså inte uppmärksammat nyckelhålsalternativet.

Sammanfattande slutsatser

Lunchätandet fyller till stor del en social funktion; att få ett avbrott i arbetsdagen och tid att samtala med sina kollegor. Att restaurangen ligger nära arbetsplatsen är därför betydelsefullt. Lunchen utgör också för många en stor del av det dagliga kostintaget. Valet av lunchrestaurang påverkas därmed av att flera personer i ett sällskap ska kunna hitta en lunchrätt som de kan tänka sig att äta, att restaurangen serverar prisvärd mat (god kvalitet och smak till rätt pris) och att inomhusmiljön är trevlig. Dagens rätt är ett sådant erbjudande som ofta betraktas prisvärt när sallad, bröd och dryck ingår.

Valet av maträtt styrs av aspekter som att man önskar variera sin kost, bli mätt och njuta, dvs äta något man förväntar sig ska vara gott och som stämmer överens med egna värderingar (vegetariskt, hälsosamt, ekologiskt odlat). När man kommer till den faktiska valsituationen har matens utseende stor betydelse. Man vill äta mat som ser ut att vara tillagad av råvaror med god kvalitet. En hjälp i detta val är att se hur maten ser ut på övriga restauranggästers tallrikar eller i förekommande fall på provtallrikar.

Att kunna välja tillbehör som potatis (kokt/ stekt), ris eller pasta visar sig inte vara centralt för val av maträtt i denna undersökning. Har man möjligheten, väljer man det tillbehör man själv upplever smakmässigt passar bäst till maten eller det man av erfarenhet upplever håller bäst kvalitet i storkökstillagning.

Matens innehåll är man intresserad av och det finns också ett stigande matintresse. I enlighet med detta finns ett behov av att veta mer om matens ursprung och produktion. Nyckelhålsmärkning uppfattas vara en vägvisare till den som vill välja fettsnål mat, men en utvidgad innehållsdeklaration för maträtter efterfrågas och skulle sannolikt underlätta valet för den alltmer medvetne lunchätaren.

DEL 1. KVANTITATIV STUDIE: INTERVJUUNDERSÖKNING

I denna del presenteras resultaten från den kvantitativa studien. Resultaten redovisas under rubriker som återspeglar de ämnesområden som behandlats i intervjuerna.

Där skillnader i svar finns beroende på någon bakgrundsvariabel, finns detta angivet. De bakgrundsvariabler som inkluderades i analysen var:

- ⇒ Kön
- ⇒ Ålder (20-34 år = "yngre" och 35-64 år = "äldre")
- ⇒ Utbildningsnivå (motsvarande grundskola, gymnasieskola samt högskola)
- ⇒ Frekvens för att äta lunch på restaurang ("varje vardag", "två till tre gånger per vecka" respektive "en gång per vecka eller mer sällan")
- ⇒ Angiven vikt vid hur hälsosam lunchen är ("mycket viktigt", "ganska viktigt" eller "oviktigt")
- ⇒ Antal personer i hushållet (enpersons respektive två eller flera)
- ⇒ Hemmavarande barn (ja eller nej)

Frågeformuläret finns inkluderat i bilaga 2. De visningskort som användes vid intervjuerna finns i bilaga 3. Fullständiga tabeller finns i bilaga 4 och öppna svar i bilaga 5.

1. BAKGRUND

1.1 Kön

Av de 152 intervjuade personerna var ungefär en tredjedel (32%) kvinnor och två tredjedelar (68%) män.

1.2 Ålder

Ungefär två tredjedelar var i åldrarna 35-64 år och ungefär en tredjedel i åldrarna 20-34 år.

1.3 Sysselsättning

Av de intervjuade var 85% förvärvsarbetande, 7% studerande och totalt 9% antingen arbetslösa, hemarbetande eller förtids-/sjukpensionärer.

1.4 Utbildning

En knapp femtedel (17%) hade endast grundskoleutbildning, två femtedelar (42%) hade gymnasieutbildning och två femtedelar (41%) högskoleutbildning.

1.5 Familjeförhållanden

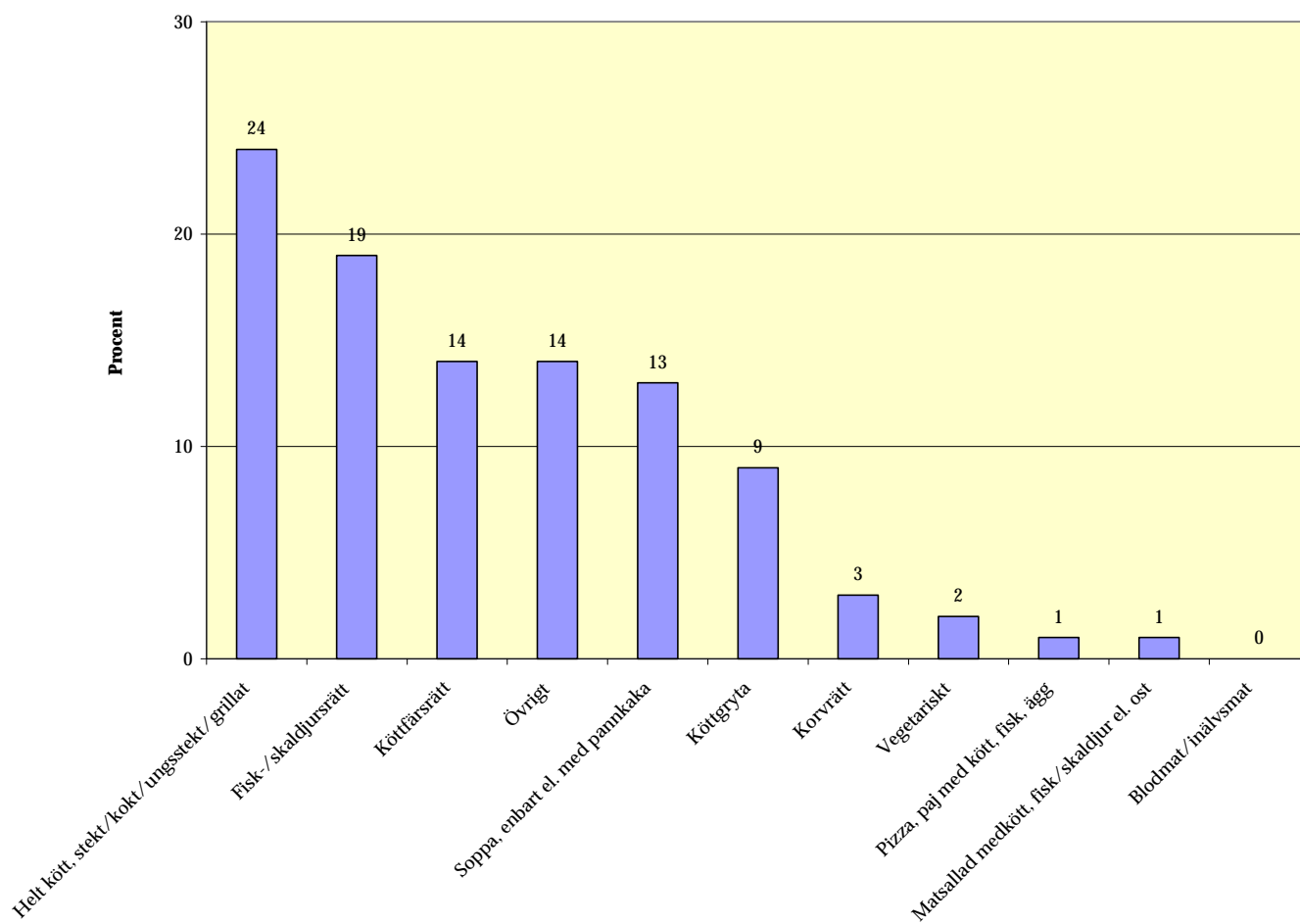
Nästan en fjärdel (23%) levde i enpersonshushåll. Av de dryga tre fjärdedelar (77%) som var flera i hushållet hade fyra av tio (43%) hemmavarande barn.

1.6 Lunchval dagen för intervjuerna

Nästan en fjärdedel (24%) av de tillfrågade hade ätit en lunchrätt med helt kött vid intervjutillfället. En knapp femtedel (19%) hade ätit en rätt med fisk eller skaldjur. Köttfärsrätter, soppor och köttgrytor var andra vanliga lunchrätter. Av de tillfrågade uppgav 14% att de ätit "övriga" rätter.

Fråga 1. Vilken maträtt har du ätit? (Ett svar möjligt)

Bas: Alla

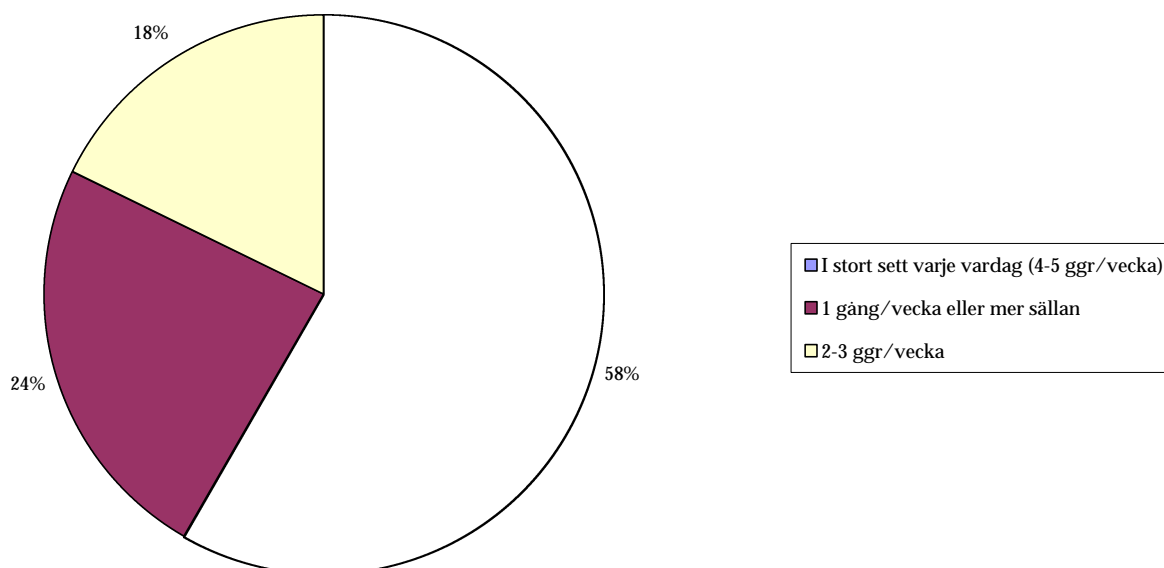


2. MATVANOR

2.1 Hur ofta äter man lunch ute?

Fråga 14. Hur ofta brukar du äta lunch ute?(Ett svar möjligt)

Bas: Alla



Av de tillfrågade åt nästan sex av tio (58%) personer lunch på restaurang varje vardag. Här utgör männen en mer än dubbelt så stor grupp (71% av det totala antalet män) som kvinnorna (31% av det totala antalet kvinnor).

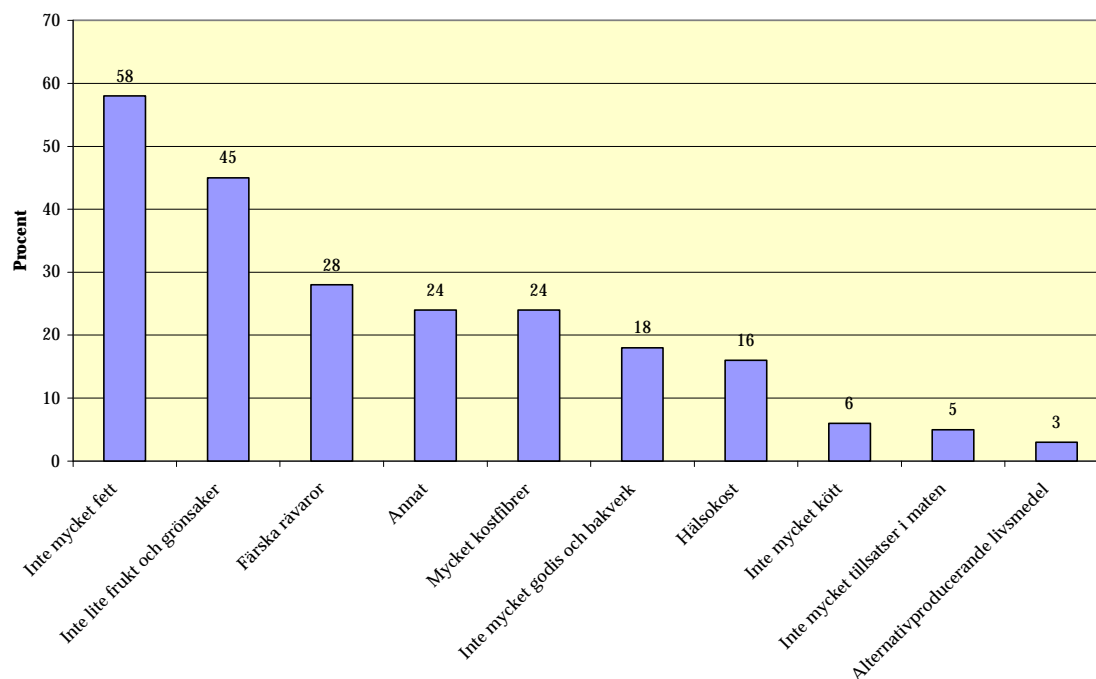
Nästan en femtedel (24%) åt ute en gång i veckan eller mer sällan. Här utgör kvinnorna en betydligt större del (50%) än männen (12%).

Personer med högre utbildning (gymnasium eller högskola) åt oftare lunch ute än personer med lägre utbildning (grundskola).

2.2 Vad är hälsosam mat?

Fråga 15. Vad är hälsosam mat för dig? (Flera svar möjliga)

Bas: Alla



Kvinnor, personer som upplever det hälsosamma viktigt i valet av mat samt, i viss mån, de med låg utbildning har lämnat fler svar på denna fråga än övriga.

2.2.1 Inte mycket fett

Hälsosam mat förknippas av de flesta (58%) med mat som inte innehåller mycket fett. Kvinnor definierar hälsosam mat som fettsnål i högre utsträckning (73%) än män (51%). De som lägger stor eller ganska stor vikt vid att lunchmaten är hälsosam definierar också i högre utsträckning (61% respektive 63%) hälsosam mat som fettsnål än de som inte lägger någon vikt vid lunchens hälsosamhet (38%). Detta är även vanligare för de yngre (71%) än för de äldre (50%) i undersökningen.

2.2.2 Inte lite frukt och grönsaker

Grönsaker och frukt anger knappt hälften (45%) av de tillfrågade som exempel på hälsosam mat. Framst kvinnor och de som lägger vikt vid hälsosamma luncher anger detta svar. Svaret anges också något oftare av de som lever i flerpersongshushåll (49%) än av de som lever ensamma (31%).

2.2.3 Färska råvaror

Färska råvaror nämns av en dryg fjärdedel (28%) som hälsosamt. Detta tenderar att nämnas i något högre utsträckning av personer med lägre utbildning samt personer som tycker att det är ganska eller mycket viktigt att lunchen är hälsosam.

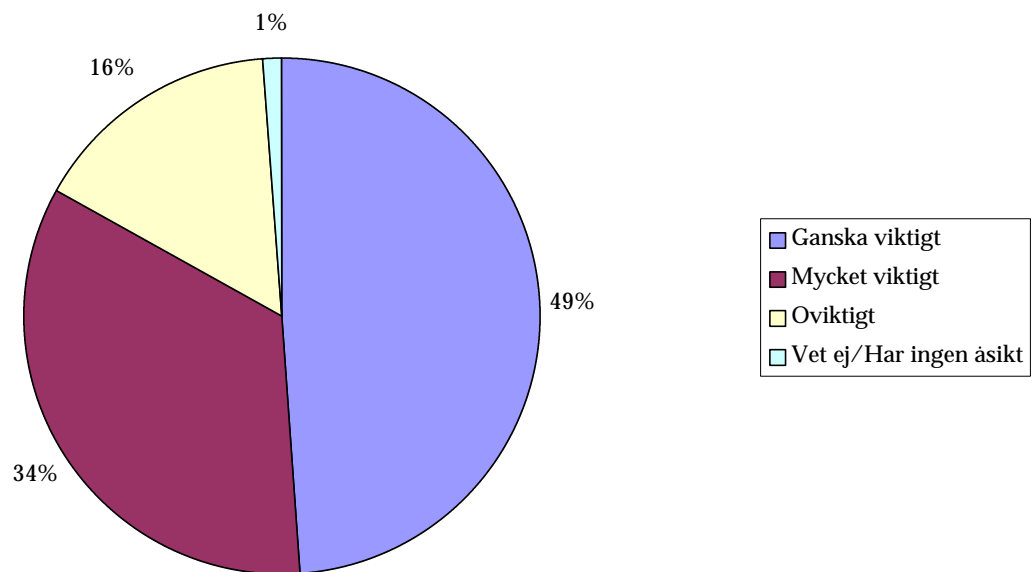
2.2.4 Mycket kostfiber

Mycket kostfiber nämns av en knapp fjärdedel som hälsosam mat. Detta nämns främst av kvinnor samt de som lägger vikt vid lunchens hälsosamhet.

2.3 Vikten av hälsosamhet i valet av lunchrätt

Fråga 16. När du väljer vad du skall äta till lunch (mitt-på-dagen-mål), hur viktigt anser du att det är att maten är hälsosam? (Ett svar möjligt)

Bas: Alla



Drygt var tredje (34%) av de tillfrågade personerna anser att det är mycket viktigt att lunchen är hälsosam. Dessa utgörs av fler kvinnor (44%) än män (29%) samt fler äldre (43%) än yngre (16%).

Hälften (49%) anser detta vara ganska viktigt. Bland dessa tenderar det att vara fler yngre (62%) än äldre (44%).

Bland de som anser hälsoaspekterna vara oviktiga (16%) finns fler män (21%) än kvinnor (4%) och fler yngre (22%) än äldre (13%).

3. KUNSKAP

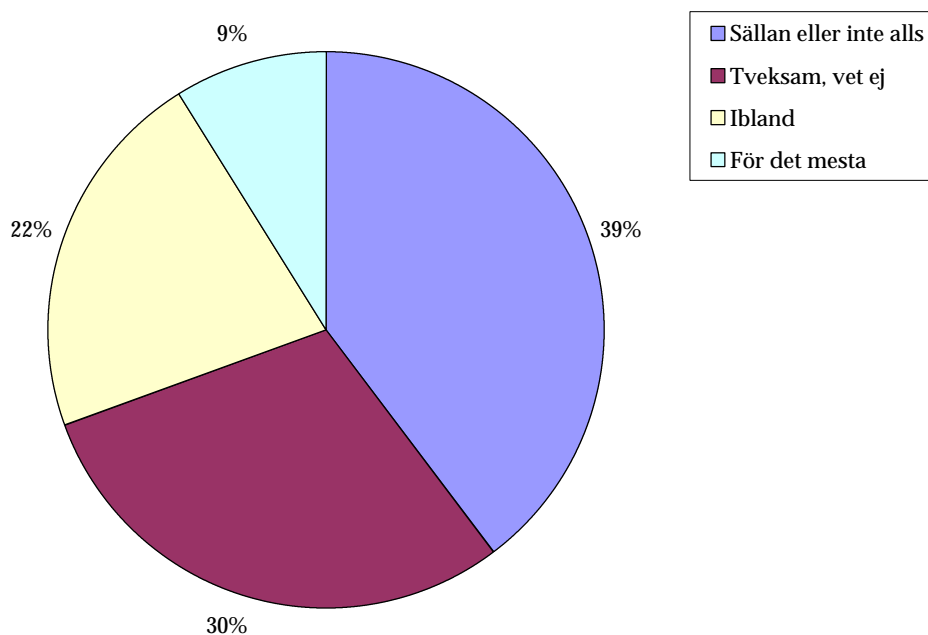
3.1 Kännedom om nyckelhålssymbolen

Under intervjuerna visades respondenten en bild med nyckelhålssymbolen (se bilaga 3b) och frågan "Vet du vad den här symbolen betyder" ställdes. Intervjuarna hade fått instruktioner (givna av Livsmedelsverket, se bilaga 2) om vilka svar på frågan som kunde kategoriseras som "korrekta" respektive "felaktiga".

Åtta av tio (82%) kunde ge ett korrekt svar. Kvinnorna svarade rätt i högre utsträckning än männen (96% respektive 75%). Av de som upplever hälsoaspekten som oviktig i valet av lunch visste 50% vad symbolen står för, jämfört med 92% av de som tycker att hälsoaspekten är ganska viktig och 80% av de som tycker att det är mycket viktig i valet av lunch.

3.2 Att välja nyckelhålmärkta rätter till lunch

Fråga 8. När det finns nyckelhålmärkta rätter på menyn, brukar du välja sådana? (Ett svar möjligt)
Bas: Alla

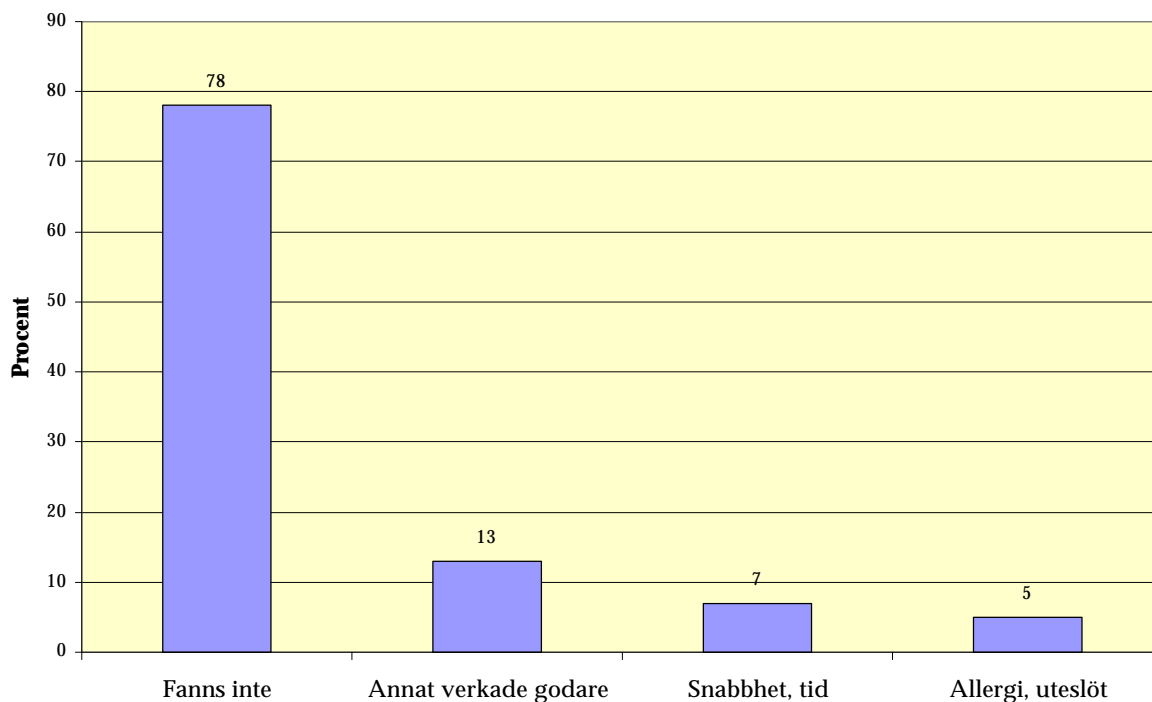


Knappt var tionde person (9%) väljer för det mesta en nyckelhålmärkt rätt om alternativet finns. En dryg femtedel (22%) väljer nyckelhålmärkt ibland, medan flertalet (69%) är tveksamma eller inte äter det alls. Inga skillnader i svar kunde kopplas till bakgrundsfaktorer som uppgiven hälsomedvetenhet, kön eller utbildning.

På frågan om den rätt de ätit idag var nyckelhålmärkt svarade var femte person (20%) att de var tveksamma eller inte visste. Endast två personer i undersökningen uppgav sig ha ätit en nyckelhålmärkt rätt till lunch den aktuella dagen.

Fråga 11. Varför valde du inte en rätt med nyckelhålmärkning? (Flera svar möjliga)

Bas: Åt inte/vet inte



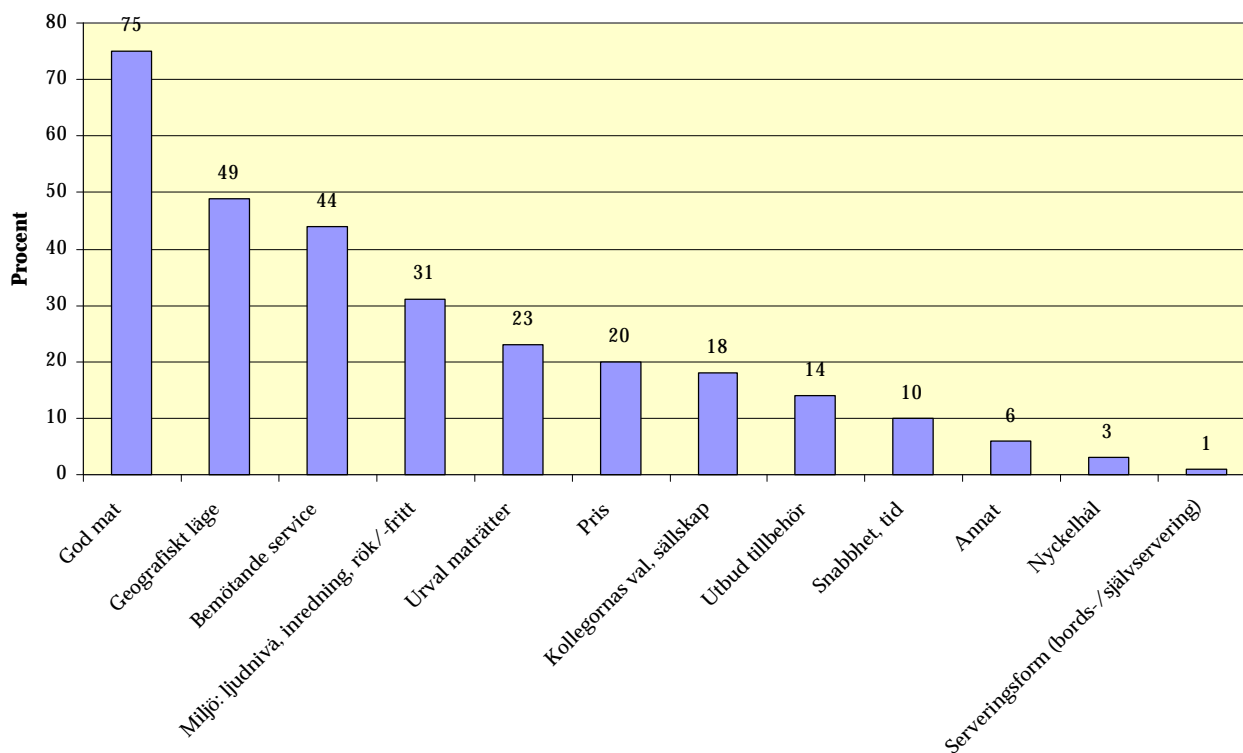
Främsta skälet som angavs till att inte äta en nyckelhålmärkt rätt till lunch är att det alternativet inte fanns (78%). (Detta trots att hälften av intervjuerna genomfördes i anslutning till restauranger som serverade nyckelhålmärkta rätter.)

4. DRIVKRAFTER BAKOM VAL AV LUNCHRESTAURANG

4.1 Hur man väljer lunchrestaurang i allmänhet

Fråga 12. Vad är viktigast för dig i valet av lunchrestaurang? (Flera svar möjliga)

Bas: Alla



4.1.1 God mat

Tre av fyra väljer lunchrestaurang utifrån att den ska ha god mat. Här finns en viss tendens att kvinnor uppger detta som skäl i något högre utsträckning (85%) än män (70%).

4.1.2 Geografiskt läge

Knappt hälften (49%) anger restaurangens geografiska läge som ett skäl att välja restaurang. Det geografiska läget prioriteras högre av de som inte bryr sig om hälsoaspekten i valet av lunch (67%) jämfört med de som tycker att hälsoaspekten är ganska (49%) eller mycket viktig (41%).

4.1.3 Bemötande, service

Drygt fyra av tio (44%) uppger bemötande och service som viktigt i valet av lunchrestaurang. Även detta prioriteras högre av de som tycker att hälsoaspekten är mycket viktig i valet av lunch (55%) och de som tycker att det är ganska viktigt (43%). Av de som finner hälsoaspekten oviktig i valet av lunch väljer endast 21% lunchrestaurang utifrån dess bemötande och service. De med endast grundskoleutbildning väljer också restaurang utifrån dess bemötande och service i högre utsträckning (62%) än de med gymnasieutbildning (39%) och högskoleutbildning (42%).

4.1.4 Miljö

Miljön anses vara en viktig aspekt i valet av restaurang för en knapp tredjedel (31%). Miljön prioriteras i nästan dubbelt så hög omfattning av de som äter lunch ute två till tre gånger i veckan (41%) eller mer sällan (42%), jämfört med de som äter ute varje dag (24%). Miljön tenderar också att prioriteras i något högre utsträckning av de som lever i flerpersongshushåll (33%) än de som lever i enpersongshushåll (23%). En tendens finns också att de som har barn värdesätter miljön högre än de som inte har barn (46% respektive 24%). Även de som lägger vikt vid hälsosamheten har en viss tendens att prioritera restaurangens miljö.

4.1.5 Urval maträtter

Urval av maträtter är viktigt för en knapp fjärdedel (23%). En viss tendens finns att urvalet av maträtter prioriteras av män (28%) i högre utsträckning än av kvinnor (13%) och av de som äter lunch ute ofta/alltid (25-37%) i högre utsträckning än de som äter ute sällan (8%).

4.1.6 Pris

Priset anses viktigt för en femtedel (20%). De som äter lunch ute ofta eller alltid tenderar att vara mer priskänsliga (20-30%) än de som äter lunch ute sällan (14%). Pris prioriteras högre av de som lever i enpersongshushåll (37%) än de som lever i flerpersongshushåll (15%).

4.1.7 Kollegornas val, sällskap

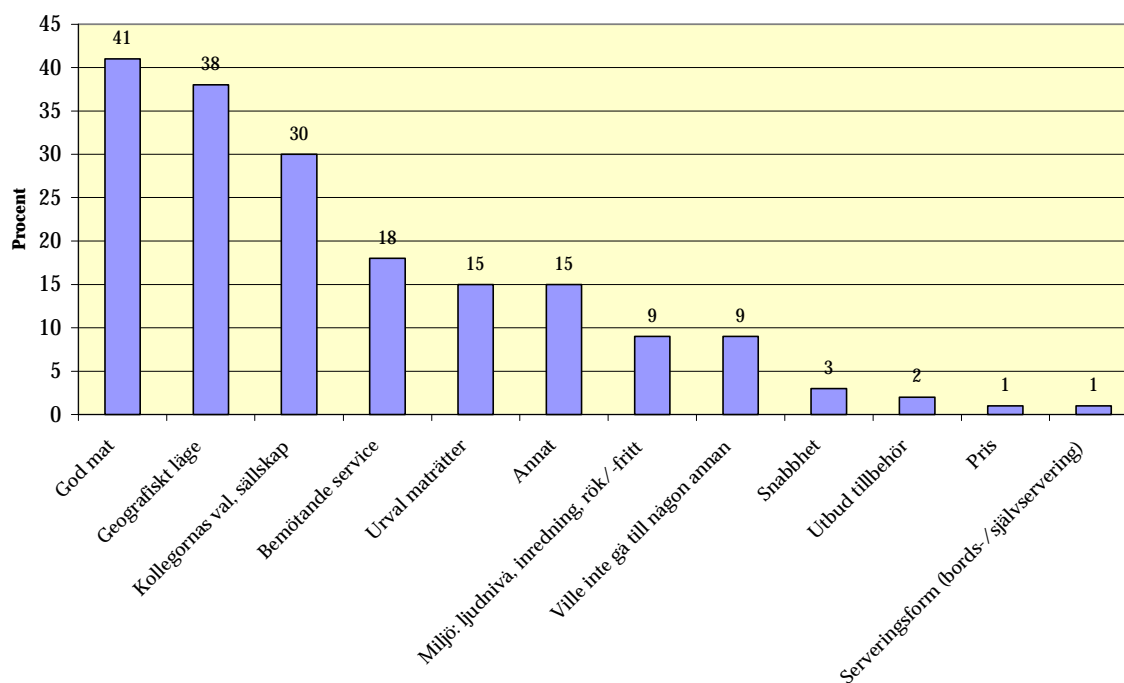
Att få sällskap av kollegor uppges som viktigt av knappt en femtedel (18%). De med endast grundskoleutbildning uppger i högre utsträckning (27%) att kollegorna har betydelse för val av restaurang av kollegorna i sitt val av restaurang än de med högskoleutbildning (13%).

4.1.8 Utbud tillbehör

Utbud av tillbehör anses vara viktigt för en av sju (14%). En viss tendens finns att utbudet av tillbehör prioriteras av främst yngre och de som äter lunch ute ofta.

4.2 Hur man valde lunchrestaurang "idag"

Fråga 13. Vad gjorde att du valde denna restaurang idag? (Flera svar möjliga) Bas: Alla



4.2.1 God mat

God mat var en viktig aspekt i valet av restaurang för två femtedelar (41%) av de tillfrågade. De med gymnasie- och högskoleutbildning tenderar att välja restaurang utifrån om maten är god i högre utsträckning (47% respektive 42%) än de med grundskoleutbildning (27%).

4.2.2 Geografiskt läge

Nästan två femtedelar (38%) angav det geografiska läget som viktigt. Detta tenderar att prioriteras främst av män, unga, de som äter ute i princip varje dag samt de som inte värdesätter hälsosam mat i sitt val av lunch.

4.2.3 Kollegornas val, sällskap

Att få sällskap av kollegor uppgavs som viktigt av tre av tio personer (30%). Kvinnor har en viss tendens att påverkas av kollegorna i sitt val (38%) i högre utsträckning än männen (27%).

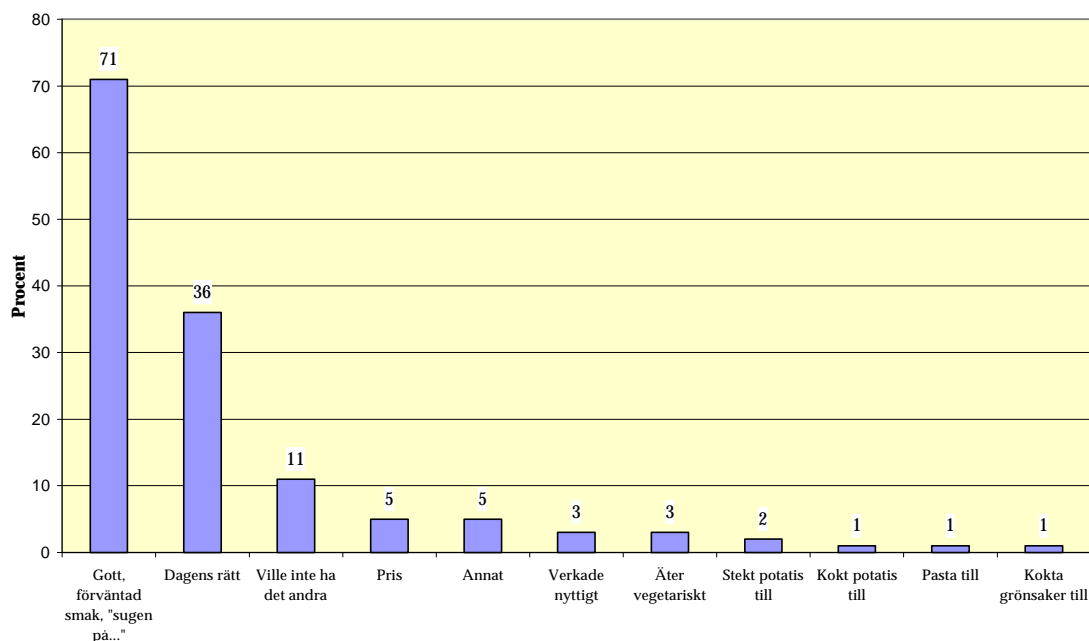
4.2.4 Bemötande, service

Restaurangens bemötande och service var viktigt för nästan en femtedel (18%). De äldre uppger i högre utsträckning att de valde restaurang utifrån bemötande och service (23%) än de yngre (7%). Bemötande och service prioriteras också högre av de som uppfattar hälsoaspekten som mycket (29%) eller ganska viktig (15%) än de som uppfattar den som oviktig (4%).

5. DRIVKRAFTER BAKOM VAL AV LUNCHRÄTT

5.1 Val av lunchrätt

Fråga 2. Varför valde du just den rätten? (Flera svar möjliga)
(Bas: Alla)



5.1.1 Verkade gott

Att en maträtt verkar vara god är främsta kriteriet vid val av lunchmat (71%). Detta gäller framför allt personer med gymnasie- (75%) och högskoleutbildning (73%) samt de som ofta äter lunch ute (två till tre gånger i veckan 85% respektive varje vardag 72%). De med endast grundskoleutbildning valde i lika hög utsträckning utifrån vad som verkade gott (58%) och vad som var dagens rätt (54%).

5.1.2 Dagens rätt

Näst främsta kriteriet för val av maträtt är om det är dagens rätt (36%). Detta är särskilt vanligt bland de med endast grundskoleutbildning (54%), de som sällan äter lunch ute (47%) samt de äldre i gruppen (39% jämfört med 24% av de yngre).

5.1.3 Ville inte ha det andra

Var tionde person (11%) verkar ha använt sig av uteslutningsmetoden och valde en rätt eftersom de inte ville ha de andra rätterna. Detta tenderar att vara något vanligare bland de med gymnasie- och högskoleutbildning samt de som ofta äter lunch ute.

5.1.4 Pris

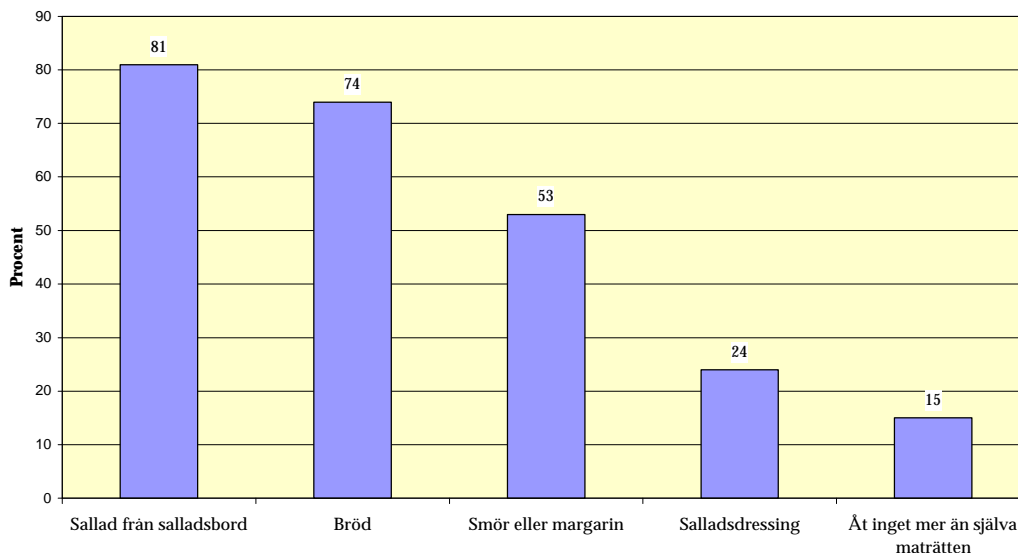
Endast fem procent av de intervjuade uppgav priset som skäl till att välja en lunchrätt. Här finns inga märkbara skillnader mellan olika grupper i undersökningen.

5.1.5 Tillbehör

Tillbehör som stekt eller kokt potatis, pasta eller kokta grönsaker har angivits av väldigt få personer som avgörande för vilken rätt man har valt.

5.2 Val av tillbehör

Fråga 3. Vilka av följande tillbehör åt du? (Flera svar möjliga, se Visningskort, bil. 2a)
(Bas: Alla)



Nästan sju av åtta personer (85%) åt ett eller flera av tillbehören bröd, smör, sallad och dressing. Samtliga tillbehör äts främst av män, högutbildade, de som ofta äter lunch ute samt de med minst hälsointresse.

Nästan alla (96%) av de som äter lunch ute varje vardag åt av ett eller flera tillbehör till lunchen. Av de som äter lunch ute en vardag i veckan eller mer sällan åt endast 61% av tillbehören.

De som lägger minst vikt vid att lunchen är hälsosam äter i högst utsträckning (96%) ett eller flera tillbehör till maten och de som lägger mest vikt vid lunchens hälsosamhet äter av tillbehör i lägst utsträckning (76%).

5.2.1 Smör eller margarin

Männen tenderar att äta av samtliga tillbehör i högre utsträckning än kvinnorna. Särskilt tydligt var detta när det gäller smör eller margarin till brödet, vilket männen använde dubbelt så ofta som kvinnorna (62% respektive 33%). De yngre åt också smör eller margarin i högre utsträckning (64%) än de äldre (48%). De som uppgav sig vara ointresserade av hälsa i sitt val av lunchrätt åt smör eller margarin i högre utsträckning (75%) än de som uppfattar hälsan som mycket viktig (41%). En viss tendens finns också att de som äter lunch på restaurang varje vardag äter smör eller margarin till lunch i högre utsträckning (57%) än de som äter lunch ute en gång i veckan eller mer sällan (44%).

5.2.2 Sallad från salladsbord

Åtta av tio åt sallad från salladsbord eller motsvarande. Bland dessa finns något fler män (88%) än kvinnor (67%), något fler med högskole- (84%) eller gymnasieutbildning (83%) än med endast grundskoleutbildning (69%), fler som alltid äter lunch på restaurang (92%) än som äter sällan (61%) samt fler som tycker att graden av hälsa i valet av lunchrätt är oviktigt (92%) än de som upplever detta som mycket viktigt (75%).

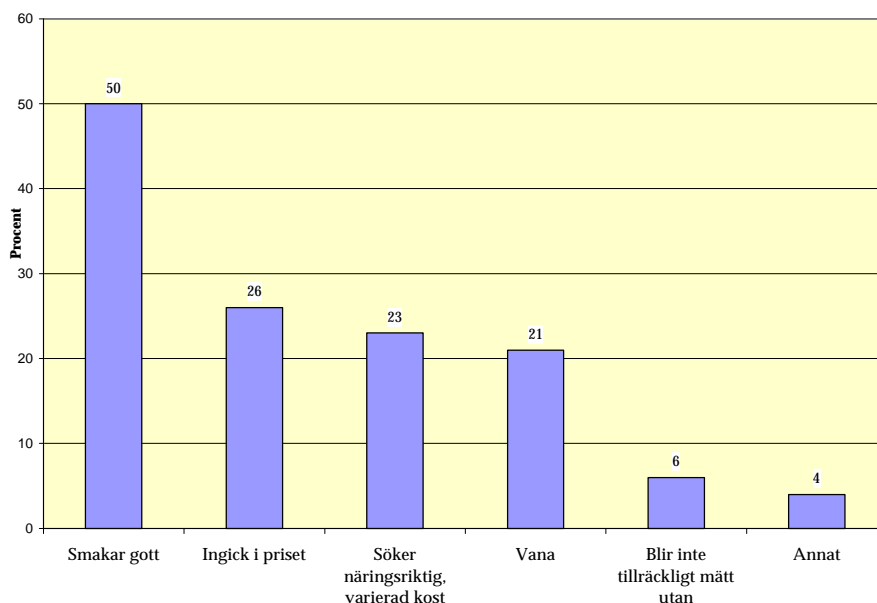
5.2.3 Salladsdressing

En fjärdedel av de som äter sallad tar också dressing till. De yngre gör detta i dubbel så hög omfattning som de äldre (40% respektive 19%). En viss tendens finns även här att de som alltid äter lunch ute äter salladsdressing i högre utsträckning (30%) än de som sällan äter lunch ute (17%). De som de uppfattar hälsoaspekterna vid val av maträtt som oviktiga tenderar också att äta salladsdressing i högre utsträckning (38%) än de som uppfattar hälsoaspekterna som mycket viktiga (20%).

5.3 Varför man äter av tillbehör

Fråga 4. Varför valde du dessa tillbehör? (Flera svar möjliga)

Bas: Åt tillbehör



5.3.1 Smakar gott

Hälften av respondenterna (50%) uppger att de äter tillbehör till lunchen för att de tycker om det och det smakar gott. Kvinnorna utgör här en något större andel (64%) än männen (45%) och de yngre en större andel (60%) än de äldre (46%).

5.3.2 Ingick i priset

En dryg fjärdedel (26%) av respondenterna åt av tillbehör för att de ingick i priset. En viss tendens finns att de som ofta äter lunch ute i högre utsträckning än andra äter av tillbehör för att det ingår i priset liksom de som lägger vikt vid lunchens hälsosamhet. En viss tendens finns också att priset prioriteras i högre utsträckning av de som lever i enpersonshushåll (39%) än de som lever i flerpersongshushåll (22%).

5.3.3 Söker näringsriktig, varierad kost

Att söka näringsriktig kost tenderar att vara vanligast bland de som sällan äter lunch ute, bland kvinnor samt de med hög utbildning. Mer än var tredje (36%) av de med högskoleutbildning uppgav att de åt tillbehör till lunchen för att få en näringsriktig, varierad kost. Ingen av de med grundskoleutbildning uppgav detta som skäl. Det fanns dock inget samband mellan detta skäl och hur stor vikt man uppger sig lägga vid att lunchen är hälsosam.

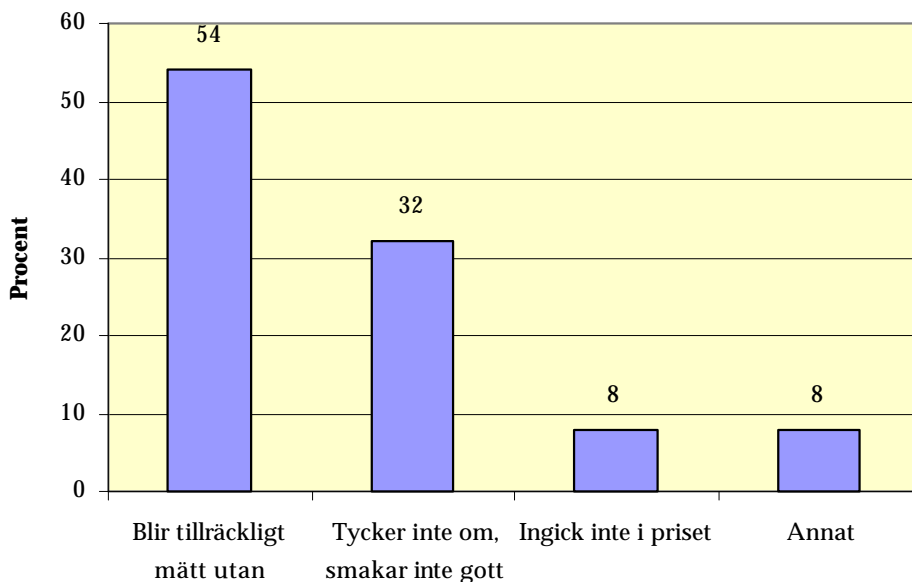
5.3.4 Vana

Var femte person (21%) uppger vana som skäl att äta av tillbehör. De med endast grundskoleutbildning uppger i högre utsträckning (42%) att de äter av tillbehör av vana än de med högskoleutbildning (11%). De som äter lunch ute varje vardag tenderar att äta tillbehör av vana i högre utsträckning (26%) än de som äter ute ett par gånger i veckan (9%) eller mer sällan (14%).

5.4 Varför man avstår från att äta av tillbehör

Fråga 6. Varför åt du inte av tillbehören? (Flera svar möjliga)

Bas: Åt inte av alla tillbehör.



Tre av tio (29%) äter av ett eller flera men inte alla tillbehör.

5.4.1 Blir tillräckligt mätt ändå

Drygt hälften (54%) avstår från tillbehör för att de blir tillräckligt mätta ändå. De med gymnasieutbildning (63%) respektive högskoleutbildning (51%) tenderar i högre utsträckning än de med grundskoleutbildning (38%) att avstå från tillbehör av detta skäl. Även de som lever i flerpersonshushåll avstår av detta skäl i högre utsträckning (59%) än de som lever i enpersonshushåll (35%). En viss tendens finns också att detta skäl är vanligare bland kvinnor och äldre.

5.4.2 Tycker inte om

Var tredje respondent (32%) avstod från ett eller flera tillbehör för att de inte tyckte om dem. Dubbelt så många män (37%) som kvinnor (19%), dubbelt så många yngre (48%) som äldre (23%) och dubbelt så många i enpersonshushåll (50%) som flerpersonshushåll (26%) avstod från tillbehör av detta skäl. En viss tendens finns att de som alltid äter lunch på restaurang i högre utsträckning (36%) än de som sällan äter lunch på restaurang (21%) avstår från tillbehör för att man inte tycker om dem.

5.4.3 Ingick inte i priset

En viss tendens finns att kvinnor avstod i högre utsträckning (17%) än män (4%) från tillbehör för att de inte ingick i priset.

DEL 2. KVALITATIV STUDIE: GRUPPDISKUSSIONER

I denna del presenteras resultaten från den kvalitativa studien. Resultaten redovisas under rubriker som återspeglar de ämnesområden som behandlats i gruppdiskussionerna. Betydande citat finns inkluderade för att levandegöra respondenternas formuleringar och attityder.

För att kunna härleda citaten till rätt grupp är dessa kodade enligt följande:

(St, ä):	Stockholm, äldre	(35 – 64 år)
(St, y):	Stockholm, yngre	(20 – 34 år)
(Jk):	Jönköping	(20 – 64 år)

Det framkom inte några tydliga demografiska skillnader mellan grupperna. I de fall det finns skillnader mellan grupperna är detta angivet i rapporten.

1. ATTITYDER TILL MAT

Gruppdeltagarna ombads att skriva ned ord de associerar till god mat (se bilaga 7a). Dessa diskuterades därefter gemensamt. Efter denna övning uppmanades gruppdeltagarna att skriva ned de ord de associerar till hälsosam mat (se bilaga 7b). Även dessa associationer bildade underlag för en gemensam diskussion.

1.1 God mat

1.1.1 Tid att laga och äta mat

God mat är i stor utsträckning förknippat med att ha tid. Både ha tid att äta maten i lugn och ro, men också att maten tillåts ta tid att laga, "vällagad" mat. När det gäller att ha tid att äta maten lyfter man fram aspekter som att god mat är en "njutning", att det är "avkoppling" att äta, att man gärna gör det med "vänner".

"Ibland kan den bästa mat smaka pest under tidspress. Vet jag att jag kan ta mig tid stiger matvärdet. När man är i den situationen att man efter varje tugga tittar på klockan, då blir det ingen smak på det hela...Ibland är det så att jag går ut och äter en bit mat efter jobbet och då stiger maträttens kvalitet, även om det är samma restaurang man går till. Kan stoppa klockan, absolut ingen tidspress". (Jk)

"Lugnt och gott om tid. Gemenskap". (St, ä)

1.1.2 Smak, doft och utseende

Smak, doft och utseende är tydligt förknippat med bedömningen av mat. God mat beskrivs som "smakrik", "väldoftande", "ser gott ut". Men också syn- och doftintrycket av hur och var maten serveras har betydelse för bedömningen av maten. God mat associeras till att vara " snyggt upplagd", "vackra färger på tallriken" och den omgivande miljön "mysig", "lugn och vacker", "ingen rökning". Det finns också en känslomässig aspekt på miljön där maten serveras. En god service gör att man känner sig välkommen.

"Jag skrev ord, att det ser fräscht ut, intryck, dofter, att det luktar gott, mysig miljö, stora tallrikar, helhetsintrycket, lugn och ro, service, att man känner sig välkommen". (Jk)

1.1.3 Råvaror

Råvaror av god kvalitet associeras till god mat. Detta innefattar såväl "fräscha" som "äkta" råvaror. Några poängterar att man i god mat kan känna råvarornas smak, att det är lite renare mat.

"Jag tycker ändå att äkta eller finare råvaror känns. Man ska ha lagt ner lite tid på det, det känns och blir gott. Smaken är det väsentliga". (St, y)

1.1.4 Mat och maträtter

Det finns viss sorts mat som spontant uppfattas vara god mat. Man nämner "fisk", "skaldjur", "grönsaker" / "salladsbuffé", "exotiska frukter", "soppa" och "gott bröd". Även vissa rätter lyfts fram som "husmanskost", "ärtsoppa", "pannkakor", "kyckling med banan" och "smarriga efterrätter" (se bilaga 7a).

1.1.5 Situationsberoende

Bedömningen av vad som är god mat kan också relateras till situationen när den ska ätas. Viss mat passar för vissa situationer. Man lyfter fram årstidens och vädrets betydelse för vilken mat som är god, men också att man kan känna sig sugen på en viss sorts mat i en viss situation.

"En dag när man är bakis så är pizza otroligt gott, är det 34 grader ute är sallad gott". (St, y)

"Bra råvaror, vällagad mat, det beror lite på situationen och vilket land man är i". (St, y)

1.2 Hälsosam mat

1.2.1 Viss sorts mat, innehåll och tillagning

Hälsosam mat förknippas spontant mer än *god mat* direkt med viss sorts mat, matens innehåll och tillagning. På en övergripande nivå förknippas hälsosam mat med " varierad kost " och " kostcirkeln ". " Grönsaker ", " frukt ", " fågel " och " fisk " lyfts fram som hälsosam mat, liksom " husmanskost ". När det gäller matens innehåll associerar man till låg fett- och sockerhalt, nyckelhälsmärkning och att det ska vara näringsriktigt. Några associerar mer specificerat till " vitaminer ", " mineraler ", " spårämnen ", " fibrer ", " protein " och " kolhydrater ". Kokt mat lyfts fram som hälsosam till skillnad från stekt mat.

"Låg fetthalt. Det har med tillagning att göra och råvaror också". (St, ä)

"Jag tänker att hälsosam mat är omsorg om råvarorna, inte storkök som massproducerar. Massproducerar man måste man hitta en produktionsapparat som inte är vidare hälsosam. Den lilla restaurangen klarar det ofta bättre". (Jk)

"Man ska uppfylla kostcirkeln, ska finnas alla ingredienser, så det inte blir för ensidigt, bara grönsaker eller kött". (Jk)

I gruppen med yngre personer i Stockholm associerar man i högre utsträckning än i de övriga två grupperna uttalat till vegetarisk mat som hälsosam mat (se bilaga 7b).

1.2.2 Råvarans framställning och kvalitet

Råvarans framställning och kvalitet har också betydelse för uppfattningen om vad som är hälsosam mat. Man associerar till råvaror som är " giftfria ", " naturliga ", " ej genmanipulerade ". " Säker datum- och landsmärkning " och " vildmarkskött ", lyfts fram som aspekter på hur man vill undvika kött med galna-kosjuka eller mul- och klövsjuka.

"Bra kvalitet på råvarorna". (St, ä)

"Jag snöade in på galna-kosjukan. Vildmarkskött, vegetarisk mat". (St, y)

1.2.3 *Det som är gott är hälsosamt*

Att mat man tycker är god också är hälsosam är en uppfattning. Man har hört att kroppen lättare tar upp näring från mat man tycker om och att man vill ha sådan mat som kroppen behöver.

"Att man inte äter sån mat man inte tycker om bara för att det är nyttigt. Jag har hört att kroppen inte tar åt sig det nyttiga om man inte tycker om det". (St, ä)

"Fettinnehållet och allt som smakar gott, jag tycker att lättmjölk smakar äckligt". (Jk)

1.2.4 *Varierat utbud av maträtter på lunchrestauranger*

Det finns en positiv inställning i grupperna till hälsosam mat. När man tänker på restauranger med hälsoprofil tänker man på spännande maträtter med "annorlunda kryddning", "asiatisk mat", "wok", "mycket rotfrukter". Detta är restauranger dit man skulle kunna tänka sig att gå. Men det finns också de som har erfarenhet av att det inte är så stort utbud av hälsosam mat på vanliga lunchrestauranger. Det finns ibland nyckelhålsmärkta rätter, ibland bara sallad eller smörgåsar.

"Jobbigt när man är ute på vanliga lunchrestauranger... då inser man snabbt att vill man äta nyttigt är det sallad. Och när man beställt in sallad och de andra äter gott, på såna restauranger känns det nästan som man försakar sig när man äter nyttigt. De som istället nischat in sig och kör väldigt nyttigt och fettlöst, de har gjort maten rolig och spännande" (Jk)

"Det är lättare att hitta god, mättande mat på vegetariska restauranger". (St, y)

"Det finns inte så mycket. Det är mackor. Utbudet är tråkigt". (St, y)

2. MATVANOR

Gruppdeltagarna ombads att på ett papper kortfattat skriva ned hur deras matvanor förändrats under de senare åren, ca fem år tillbaka (se bilaga 7c). Detta bildade underlag för en efterföljande gemensam diskussion.

2.1 Förändring av matvanor de senaste ca fem åren

2.1.1 Lägre fettkonsumtion som konsekvens av vikt- eller hälsoproblem

Överlag har man förändrat sina matvanor under de senaste åren. Man äter mer medvetet en hälsosammare kost. Detta innebär att man idag anser att man äter fet mat i lägre utsträckning (t ex stekt mat, synligt fett, grädde, smör), mindre mängd färdiglagad mat (t ex pizza) och mindre mängd sötsaker (kaffebröd och godis). Att man aktivt sänkt sitt intag av fett i kosten har orsaker som att man märkt att man börjat öka i vikt på ett sätt man inte trivts med eller att man av läkare uppmanats att minska fettmängden i kosten för att undvika sjukdom. Detta framkommer framförallt bland de äldre.

"Jo, nog är det så att jag funderar mer på att fylla kostcirkeln idag. Det är för att läkaren säger att man mår bättre av att fördela". (St, ä)

"Jag har ändrat allt. Tidigare har jag bara vräkt i mig potatissallad, rödbetsallad, allt. Jag tittar verkligen på vad jag stoppar i mig i dag. Nyckelhål, kalorier. Jag har gått ner 21kg så det är tack vare det. Jag var jättesjuk då, mår mycket bättre nu, mindre sjukbesök. Saknar ingenting. Visste inte att det skulle bli så bra när jag började". (Jk)

2.1.2 Minskad köttkonsumtion och ökad grönsakskonsumtion

Några lyfter fram att de helt eller delvis tagit bort kött ur sin kost och börjat äta mer grönsaker. Detta kan vara ett resultat av påverkan från omgivningen, t ex barn som vill äta vegetariskt eller en partner som äter vegetariskt, men också av pågående debatt i media om djurhållning. Det är framförallt yngre respondenter som lyfter fram att etiska aspekter har påverkat dem att börja äta vegetariskt.

"Jag har också förändrat genom att äta mer grönsaker. Jag har upptäckt att jag mår bra av det". (St, ä)

"Jag slutade äta kött för fem år sedan, för mina barn äter inte det. Jag mår bra idag. Jag hade inte tänkt sluta äta kött, bara tänkt att inte laga det. Men det har jag slutat med nu". (St, ä)

"Jag har blivit vegetarian, det är en förändring. Jag tycker det är fel att äta kött, både på grund av hur de behandlas och ur hälsosynvinkel". (St, y)

"Priset var viktigare än utbudet för mig förut. Samtidigt känner jag ju att jag åt mer kött förut. Jag har påverkats av debatten och tidigare flickvän som var vegetarian. Framförallt debatten, den är mer etisk idag". (St,y)

2.1.3 Ökad konsumtion av ekologiska produkter

Det framkommer också att man har börjat intressera sig för råvarans framställning ur ett ekologiskt perspektiv.

"Jag köper mer ekologiskt idag, det gjorde jag inte förut". (St, ä)

2.1.4 Förändrad kosthållning som konsekvens av olika livssituationer

Att flytta hemifrån kan få konsekvenser som försämrad kosthållning.

"För fem år sedan var jag 16 och bodde hemma... Mamma brukar laga mycket hemma, förmodligen mer varierat. Numera är det fil och flingor när man kommer hem. Då åt man frukost. Nu när man styr själv är det inga bestämmelser, kan bli att det går alldeles för lång tid mellan måltiderna". (Jk)

Övergång från studentliv till yrkesliv kan innebära att man går från en situation där man håller ner utgifterna genom att äta billigare mat. Det kan också innebära att man övergår från att ta sig tid att äta hemlagat till att äta mer snabbmat i en pressad arbetssituation.

"Jag håller med om tidsbristen. För fem år sedan pluggade jag och då blev det mer hemlagat. Nu sitter man framför datorn och kastar i sig nåt". (St, y)

"Jag tycker tvärtom. För ett par år sen var det bara nudlar och fisksoppa, nu när man tjänar pengar så blir det mer ordentligt". (St, y)

Har man barn boende hemma äter man vanligtvis lagad mat både mitt på dagen och på kvällen. Maten man lagar på kvällen ska helst passa hela familjen så man slipper laga två rätter. Barnens flytt hemifrån kan innebära att föräldrarna ändrar sin kosthållning och börjar äta lagad mat i mindre utsträckning.

"För fem år sen bodde sonen hemma. Vi äter ingen frukost nu. Tidigare var det lagad mat på kvällen också för pojken skulle ha ganska ordentlig mat". (Jk)

Att ha hemmavarande barn och därmed laga mer mat kan också påverka lunchvanorna. Har man fått rester kan man lättare ta med mat till arbetet.

"Jag hade med matlåda ibland då och då. Mycket enklare när pojkarna var hemma, då fanns det mat i frysen, inga problem att ta med sig en liten plastbunke. Kan inte tänka mig att en helt vanlig tisdag ställa mig och laga mat på spisen". (Jk)

2.2 Inställning till matvanor idag

2.2.1 Man försöker äta så att man blir mätt och mår bra

Man är överlag nöjd med sina matvanor idag. Man äter för att man ska bli mätt och må bra. De som har lagt om sina matvanor försöker äta utifrån den inriktning de har valt.

"Gott och nyttigt, man ska må bra på den. Så man blir effektiv". (St, y)

"För mig är det viktigt vad det innehåller. Jag kan inte äta fet mat". (St, ä)

"Att man blir mätt". (St, ä)

"Att det är gott". (Jk)

2.2.2 Det räcker inte att man tycker att man äter ohälsosamt för att ändra sina matvanor

Det kan vara svårt att ändra sin kosthållning och påverka vad man äter även om man upplever att man äter ohälsosamt och inte trivs med detta, exempelvis om man inte har något alternativ till den mat som erbjuds på arbetsplatsen.

"Jag tycker inte alls att jag äter hälsosamt. I mitt jobb ingår mat i lönen, då har man inte så mycket att välja på, kanske två rätter. Inget av dem brukar vara hälsosamt. Jag brukar inte äta på kvällarna, då äter jag mycket till lunch så är jag mätt hela dan. Skulle man göra maten själv varje dag eller bestämma vad eller var man äter hade det nog blivit annorlunda". (Jk)

2.2.3 Matvana är mer än vad man äter

Det är inte bara vilken mat man äter som läggs in i begreppet "matvana" utan också hur man äter, situationen. Det är ingen självklarhet att tiden ger utrymme för att äta lunch i lugn och ro.

"Det är inte bara vad man äter, utan hur. Att man vill sitta ner och tugga ordentligt". (St,y)

3. KUNSKAP OM KOST

3.1 Kunskapsnivå

3.1.1 Uttalad medvetenhet om kostens betydelse för hälsan

Det finns en uttalad medvetenhet om kostens betydelse för hälsan och intresse för den mat man äter. Man lyfter fram direkta konsekvenser som man erfarit av kostens betydelse för hälsan, t ex viktproblem, sjukdomar och fysisk träning. Men det kommer också fram en medvetenhet om hur kosten produceras och konsumenternas ökade intresse för att äta mat som man anser har producerats på ett hälsosamt eller etiskt försvarbart sätt, t ex ekologiskt odlade råvaror eller att avstå från kött på grund av en djurhållning man inte sympatiserar med.

3.1.2 Förbättrad hälsa som resultat av ändrade matvanor ökar motivationen att lära mer

När det gäller att förändra sina matvanor till en hälsosammare inriktning är det tydligt att man först kan ställa sig tveksam till att äta på annat sätt än man brukar. När man har prövat det en tid kan man känna att kroppen mår bra och man får ett större intresse av kostens betydelse för hälsan. Detta ökar i sin tur motivationen att lära mer om kosthållning.

"Kanske inte fem år sedan , men jag åt mer kött förut, pizza lite då och då. Överhuvudtaget mer kraftig kost. Började gå upp i vikt alldeles för mycket. Och så lärde man sig mer och det föder ett intresse". (St, ä)

3.1.3 Källor till information och kunskap

Den kunskap man tillägnat sig om kostens betydelse kommer från flera håll. Övergripande anser man att det idag talas mer om kost, såväl i media som vänner emellan.

"Det står ju i media. I skolan och via vänner och bekanta". (St, y)

"... Sist jag åt en biff kände jag att det var lite dumt. Men sen också när man snackar med andra, sånt har man ju aldrig pratat med killar om förut. Men det är lite kul att kolla upp". (St, ä)

För att man ska tro på information om kost och vilja tillägna sig denna krävs att man litar på den som förmedlar informationen. Man är skeptisk till tidningsartiklar, särskilt i kvällspressen. Ska man tro på en artikel vill man att informationen ska vara väl underbyggd, gärna att man refererar till en undersökning.

"Jag tror inte på reklam. Det är bara om det är en artikel i tidningen. Jag litar inte på kvällstidningar, utan det ska vara dagstidningar". (St, y)

"Presenteras det på ett logiskt sätt kan man ju ta till sig det. Om man inte bara säger: det här är bra" (St, ä)

"Det ska vara att man refererar till en undersökning". (St, ä)

Läkare och dietister ser man som auktoriteter inom området vars kunskap man litar på, liksom statliga myndigheter som Socialstyrelsen och Livsmedelsverket. Det finns dock en uppfattning om att Livsmedelsverket har en passiv roll när det gäller att sprida kunskap om kost och hälsa.

"Jag tycker läkarna. När det står i tidningen att nån läkare yttrat sig, då lyssnar jag. Jag tycker det är jättebra, då slipper man gå till biblioteket". (St, y)

"Läkare och dietister tror man på ". (St, ä)

"Det känns som om Livsmedelsverket hade en mer aktiv roll förut. Jag vet inte om människor inte längre lyssnar, verk är kanske förlegat i dag. Jag tränade mycket förut och då läste man ju sånt. Man sökte upp infon aktivt". (Jk)

Man har också kunskap med sig från sin uppväxt och skoltiden. Hemkunskapsundervisningen exemplifierad med kostcirkeln lyfts fram som en grund man utgår från och bygger vidare på när det gäller kunskap om kost.

"Det har man med sig från skolan tycker jag. Det man lärde sig på hemkunskapen". (St ä)

"Det är ju det med kostcirkeln. Jag kör hårt på den fortfarande. Jag vill ha från alla delarna. Jag lever ju inte efter den men vill ha minst sex delar". (St, y)

Viktväktarna tas fram som en källa till kunskap om kost som man lätt kan ta till sig.

"Jag har ju varit med i viktväktarna och då får man med sig mycket i ryggmärgen. Vad som är bra och inte bra. Vad man kan äta mycket av och så. Olika frukter som det är olika mycket kalorier i". (St, ä)

3.2 Nyckelhålet

3.2.1 En välkänd symbol

Nyckelhålet är en väl känd symbol, som de flesta känner igen och benämner "nyckelhålet". Några har sett symbolen på restaurangmenyer. I gruppen yngre i Stockholm är man lite mer tveksamma än i de båda andra grupperna om symbolens innebörd. Överlag förknippas symbolen i första hand med "mager mat" och "fettsnål mat". Det finns också associationer till att nyckelhålet även står för att maten innehåller fibrer och en lägre sockerhalt. Symbolen ses som en rekommendation eller upplysning till konsumenten.

"Får väl inte överstiga en viss mängd fett". (Jk)

"Det har väl med fibrer att göra också". (St, y)

"En upplysning om vad som är fettsnålt". (St, ä)

3.2.2 Mer vägvisare än upplysning om innehåll

Man uppskattar att symbolen finns och tar ibland hänsyn till den vid val av mat. Men det finns en uppfattning om att man inte helt kan lita på att en nyckelhålmärkt produkt/maträtt verkligen är mager, håller sig inom ett visst gränsvärde. Några har sett symbolen på McDonald's, och tycker inte att den passar ihop med mat som serveras där, vilket skapar en viss misstro mot värdet av symbolen. Ett förhållningssätt är att se symbolen som en vägvisare till det hälsosammaste av flera alternativ.

"Jag skulle vilja veta vad det betyder. Jag inbillar mig att av olika alternativ är det här det hälsosamma alternativet. Tror inte att det finns någon standardisering". (Jk)

"McDonald's har väl såna i sina broschyrer". "Fast då är det inte trovärdigt". "Fast då måste ju det vara bättre än deras andra alternativ". (St, y)

3.2.3 Osäkerhet om avsändare

Det finns en osäkerhet om vem som står bakom nyckelhålet. Vid eftertanke föreställer man sig att det är Livsmedelsverket eller Folkhälsoinstitutet.

"Nån institution, Livsmedelsverket". (St, y)

4 LUNCHENS BETYDELSE

4.1 Lunchen som en del av det totala kostintaget under dagen

För många är lunchen dagens huvudmål och den enda lagade maten man äter under dagen. Detta kan gälla till exempel om man är ensamstående (och lagar mat i lägre utsträckning hemma).

Att ta med sig matlåda hemifrån kan vara ett alternativ till att äta lunch på restaurang. Man ägnar ofta mer tid åt matlagning under helgen, varför matlådor är vanligast på måndagar. För flera framstår det dock inte som ett alternativ att laga mat hemma för att ta med sig till arbetet. För vissa framstår det som direkt motbjudande att ta med och värma upp mat. Främsta fördelen med detta alternativ upplevs vara att man sparar mycket pengar jämfört med att äta på restaurang.

Ett ytterligare alternativ är att köpa med sig mat som äts till lunch på arbetsplatsen. Detta kan vara allt ifrån smörgåsar eller sallader från restaurang till fil och flingor eller djupfryst portionsmat från livsmedelsbutiker eller "banan och en chokladkaka" från en kiosk. Alternativet upplevs inte som vare sig särskilt trevligt, gott eller näringsriktigt, men förekommer ändå, främst för att spara tid.

"Hellre ta med färdigköpt mat för mikron, det tar emot att laga matlådan kvällen innan. Det känns inte gott helt enkelt, det är någonting som tar emot." (Jk)

5. DRIVKRAFTER BAKOM VAL AV LUNCHRESTAURANG

5.1 Individrelaterade faktorer

5.1.1 Sociala aspekter

Att äta lunch på restaurang fyller en viktig social funktion. Är man yrkesarbetande kan lunchen vara ett tillfälle att prata och umgås med sina kollegor. Det är därför vanligt att tillsammans med kollegor bestämma vilken restaurang man ska gå till, alternativt följa med till den restaurang som andra redan bestämt sig för.

”Man går iväg och sätter sig och pratar med en arbetskamrat som man nästan aldrig har tid att prata med annars.” (St, ä)

Man verkar inte vara beredd att gå själv till en restaurang för att få just den mat man vill ha, utan man prioriterar sällskap.

”Ibland följer man ju med för gemenskapen, jag går ju inte ensam och äter på ett ställe bara för att de andra äter annat.” (Jk)

För den som har ett socialt intensivt arbete kan lunchen vara ett välbehövligt tillfälle att få en stund för sig själv.

5.1.2 Bekvämlighet

Eftersom de flesta har begränsat med tid på sig för att äta lunch har avståndet och tiden det tar att komma till restaurangen en betydelse i valet. De flesta har ett antal restauranger i närheten av arbetsplatsen som de återkommer till. Stressiga dagar eller dagar med dåligt väder upplevs det som extra viktigt att restaurangen ligger nära arbetsplatsen. Vid fint väder går man gärna till en restaurang lite längre bort för att samtidigt få en promenad.

”Vädret kan spela stor roll. Om det blåser och är kallt och snöar tar man det absolut närmaste. Om det är strålande sol kan man ta en promenad riktigt långt” (Jk)

5.2 Egenskaper hos restaurangen

5.2.1 Bra och prisvärd mat

Att maten smakar bra, är av god kvalitet och samtidigt är prisvärd är mycket viktiga kriterier i valet av restaurang. Eftersom man gärna går till restauranger i arbetsplatsens omgivning lär man sig snart vilka restauranger som motsvarar kraven och väljer främst mellan dessa. Man betalar gärna lite extra för att få välsmakande mat lagad med omsorg och fräscha råvaror.

Snabbmat, som McDonald's menyer, upplevs inte vara fullvärdiga måltider och därför mindre prisvärda än lunchrestaurangernas alternativ.

”Snabbmat, det är slöseri med pengar. Det ska vara vällagat i alla fall.” (St, y)

”Ja, det får inte vara för dyrt. Man går ju inte till McDonald's alltid bara för att det är billigast, man betalar ju mer för annat. Fast det får inte bli för dyrt.” (St, ä)

5.2.2 Utbud och meny

När flera personer går ut och äter lunch tillsammans försöker man ofta välja en restaurang med ett brett utbud av rätter, där alla kan finna något som faller en i smaken. Det är också vanligt att gå runt till några olika restauranger och se vad de erbjuder innan man bestämmer sig.

"Om man går till ett lunchområde kan man gå runt och titta vad de olika erbjuder. Man går sällan till samma ställe två dagar i rad." (St, y)

Särskilt i Stockholm är det vanligt att arbetsplatserna får menyer faxade till sig eller att man går in på en särskild hemsida och ser vad som serveras på olika restauranger. På dessa arbetsplatser är det vanligare att utgå från vilka lockande rätter som erbjuds den aktuella dagen och utifrån det bestämma restaurang.

Är det representation vid lunchen väljs restaurangen med extra stor omsorg och bord bokas i förväg.

För vegetarianer upplevs utbudet av lunchrätter ha ökat de senaste åren. Från att tidigare ha varit begränsat till bara sallader eller wokade grönsaker, finns det idag ett stort utbud av lagade rätter, ofta med spännande influenser från andra matkulturer.

5.2.3 Miljö

När lunchen är en paus från arbetet upplevs det som viktigt att restaurangen har en lugn och avkopplande atmosfär. Det ska vara rent, välskött och ombonat. Det är viktigast att maten och hanteringen av den ger ett fräscht och hygieniskt intryck. Om en restaurang har en salladsbuffé som ser vissen och vanskött ut ses detta som en indikation på standarden i köket, och man väljer hellre en annan restaurang. Spring och buller i lokalen, diskomusik i bakgrunden, stekos eller cigarettök är andra faktorer som gör att man inte gärna går tillbaka till en restaurang.

"Där det är popmusik, dit går inte jag." (St, ä)

5.2.4 Service och bemötande

Personalen bör vara hel, ren och trevlig. Är de dessutom kunniga och intresserade av mat är det ett stort plus. I de fall där personal har kunnat besvara gästernas frågor om maten eller bemödat sig med att informera om maten, har detta uppskattats mycket.

Serveringsformen, om det är självservering eller bordsservering, upplevs inte ha någon betydelse för valet av restaurang.

6. DRIVKRAFTER BAKOM VAL AV LUNCHRÄTT

En av Sifo Research & Consulting AB framtagen "meny" med ett antal olika maträtter delades ut till gruppdeltagarna (se bilaga 7e). Gruppdeltagarna fick välja en rätt. Valen motiverades och diskuterades därefter i gruppen.

6.1 Att välja lunchrätt

6.1.1 Vad som verkar gott

Man väljer lunchrätt främst utifrån vad som verkar vara gott. Denna bedömning är baserad på tidigare erfarenheter av rätten och/ eller restaurangen i kombination med synintryck. God mat är lagad med omsorg och baserad på råvaror av god kvalitet. Rätterna får gärna ha spännande kryddningar.

"Gärna nån kul kryddning och smaksättning. Säger de att det är kokos i, kan det vara spännande." (St, ä)

Vad som lockar och verkar gott varierar delvis med vädret. När det är kallt attraheras många av rejäl, varm lagad mat medan lättare rätter, som sallader, lockar när det är varmt.

Det finns också en uppfattning att olika sorters mat och tillagningssätt lämpar sig olika väl för tillagning i storkök och varmhållning. Att få bra kvalitet på pasta, potatis och vissa fiskrätter anses till exempel vara svårt och kan göra att man avstår från en sådan rätt, medan en gryta inte anses ta skada av att stå och vänta ett tag och därför kan locka.

6.1.2 Hur maten ser ut

Synintrycket är mycket viktigt i valet av maträtt och man vill att maten ska se aptitlig ut. Detta kan innebära att den har fina färger och läggs upp på ett prydligt eller vackert sätt.

Visningstallrikar med rätter är en uppskattad idé som påverkar i valet av maträtt. På restauranger som inte har visningstallrikar kan andra lunchgästers tallrikar fylla samma funktion. Viss negativ erfarenhet finns dock av visningstallrikar. Ibland kan maträttens upplägg eller storlek vara så missvisande på visningstallriken att man känner sig lurad när man får den beställda rätten. Ibland har visningstallrikarna stått framme så länge att de avskräcker snarare än lockar och inspirerar.

"Jag tittar på vad andra har på tallriken för att se hur det ser ut." (St, ä)

6.1.3 Variation

Det finns en önskan om att variera sin kost, både avseende dess innehåll och tillagningssätt. Man undviker därför att äta liknande mat två dagar i rad, både av hälsoskäl och för att det är roligare med omväxling. Man väljer också gärna att äta det man inte brukar laga hemma.

"Vad åt jag senast, undermedvetet, det här åt jag i förrgår, det här vill jag inte ha, det där ser gott ut, det där är fett... Alternativet blir det minst motbjudande, inte alltid 'wow det här vill jag äta'. Känslan 'gud vad gott' har jag sällan när jag går på restaurang." (Jk)

"Tillagningssättet, det finns en mängd wokmat man klarar av under en vecka." (Jk)

6.1.4 Hälsoaspekten

Hälsoaspekten finns med i bakhuvudet i valet av maträtt, ofta i form av kostcirkeln. I första hand försöker man undvika allt för feta rätter men man försöker också få en allsidig kost med komponenter ur flera av kostcirkelns delar. Det finns en uppfattning att hälsosam mat ofta är omsorgsfullt tillagad, medan slarvig tillagning ofta resulterar i fet kost.

”Jag tänker inte på det, men jag blir mer sugen på det som är lite nyttigt. Det låter som om det ligger mer tid bakom också, de har inte bara slängt ihop något.” (St, y)

Särskilt i Jönköping anses förekomsten av nyckelhålmärkta rätter till lunch vara sällsynta. Det finns dock ett stort intresse för att kunna välja ett fettsnålt alternativ till lunch. Man vill att rätten ska vara varm och tillagad men med lite fett och gärna mycket fibrer. Viss negativ erfarenhet finns av att de ”smalrätter” eller nyckelhålmärkta rätter som finns ”bara” består av en sallad, alternativt har upplevts som mycket feta.

Många lunchrestauranger har ett utbud av standardrätter som serveras varje dag, till exempel pajer. Dessa rätter ses som en nödlösning man undviker så långt det går. Man föreställer sig att dessa rätter lagas långt i förväg, lagras i stora kylar och sedan värms i mikrovågsugn innan tillagning, vilket inte attraherar. Dessutom upplevs ofta dessa rätter som ofullständiga måltider och mindre näringsriktiga än andra.

6.1.5 Att känna till matens innehåll

I den meny som tagits fram för grupperna reagerade många negativt på rätten med Wienerschnitzel. När kött är dolt av panering är det svårt att bilda sig en uppfattning om dess kvalitet, vilket kan leda till att man avstår.

Det finns en stark och tydlig önskan om mer information om maten man äter. Man refererar till den information som är tillgänglig om maten i livsmedelsbutiker; ingredienser, näringsvärden, tillverkningsdatum, ursprungsland, energiinnehåll och förekomsten av ekologiska livsmedel. Med liknande information tillgänglig på restauranger underlättas livet för allergiker, vegetarianer, hälsomedvetna och miljövänner. Informationen ger också säljargument och attraktionskraft för de restauranger som bemödar sig om att laga mat på ett omsorgsfullt sätt med fina råvaror.

”Vi hade en restaurangägare som verkligen gick in för att berätta var maten kom ifrån och så. Det ger ju en slags trygghetskänsla, det är ju kul att veta.” (St, y)

6.2 Val av tillbehör

6.2.1 Potatis, pasta eller ris

Generellt väljer man först en rätt och sedan tillbehör i form av potatis, pasta eller ris (om valmöjlighet finns) utifrån vad som passar till rätten samt kvalitet.

Till vissa rätter anses bara en sorts kolhydratkomponent passa, medan det till andra rätter finns flera som passar. Helst vill man ha ett utbud för att kunna välja efter egen smak.

Man väljer också utifrån tillbehörens kvalitet. Erfarenheten är att det är svårt för lunchrestauranger att lyckas med framför allt kokt potatis, men också pasta. Detta gör att många avstår från detta och väljer något som de egentligen tycker passar sämre till rätten.

"Det är tyvärr svårt att välja kokt potatis ute, den brukar vara bedrövlig." (St, ä)

"Ibland är man pressad att ta stekt potatis även om man inte vill, men den stekta är ofta bättre än den kokta på restauranger." (Jk)

Liksom i valet av maträtt finns det i valet av kolhydratkomponent en vilja att variera sig. Framför allt de yngre kokar sällan potatis hemma och passar därför gärna på att äta detta på restaurang.

"Jag väljer det som passar till rätten. Jag kokar inte potatis hemma, så det äter jag oftast ute. Pasta är tråkigt, tycker jag." (St, y)

6.2.2 Sallad och dressing

Sallad ingår oftast i lunchen och äts för att det anses gott, fräscht, nyttigt och gör måltiden komplett. Vissa äter den som "tidsfördriv" medan de väntar på huvudrätten, andra äter den till maten och några efter maten för att "lätta upp" känslan av måltiden. Skäl att avstå från salladen kan vara att den är visnen eller upplevs ofräsch.

"Sallad är friskt och fräscht. Kosttillskott. Det känns nyttigt att äta sallad." (St, y)

Dressing äter man för att det är gott eller för att pigga upp trista sallader. Många undviker det dock för att det är fett, men också för att det inte finns någon som är god. Är det sås till maten gör det också att behovet av dressing till salladen minskar.

"Jag tycker inte illa om den, men jag tycker inte den är jättegod heller. Så då är den onödig." (St, y)

"Jag tar alltid dressing, jag tycker det är godare. Jag har gett upp det där med vikt och mat. Jag tycker att det ska vara gott." (St, y)

6.2.3 Bröd och smör eller margarin

Bröd äts främst för att bli mätt, särskilt vid lättare mat som soppa och sallader. Bröd äts även annars, om det är någon extra god sort eller nybakat.

"Om man äter pasta känns det onödigt att äta två skivor vitt bröd till." (St, y)

"De få gånger jag äter bröd är det nybakat, och då tycker jag att det är godare att bara äta det rakt av." (St, y)

Att ta smör eller margarin till brödet är en smak- och vanefråga. De som har vuxit upp med fett på smörgåsen fortsätter gärna med det, även om vissa drar ner på det av hälsoskäl. Även brödets kvalitet och karaktär kan påverka; ett nybakat, gott och saftigt bröd kan vara så gott i sig att det inte behövs något smör eller margarin.